

బ్యాటిగడ్



బుందమి - బుందమి... బుందమి పనితీరు ముకతరంగం
 లాస్ట్ ట్యూగా - మా వంట ఇంటిని మారే ముఖ్య సాధనంగా
 మార్చుకునే అనేక విధానాలు !

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యద్రా పత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేడెన్స్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరీ	16/-
కామన్ ఎర్రర్స్	15/-
వంటలు - పిండి వంటలు	16/-
జాక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరీ ఆన్ ఎడ్యుకేషన్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరీ	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	15/-
జనప్రియ "అంగ్లభాష"	15/-
ఆర్థికల్స్ (A, An & The) & వకాబ్యులరీ	15/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	14/-
అన్నవరపు కుమార్,	

M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి....

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్)	
ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	16/-
A.P.P.S.C. గ్రూప్-1	
ప్రీవియస్ గెస్ పేపర్స్	16/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-
★ A.P. & ఇండియా హిస్టరీ	
(3,000 క్విజ్ బిట్స్)	25/-
N.కరుణాకర్, M.A. గారి...	
★ 30 రోజులలో...ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★ 30 రోజులలో... ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	15/-
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	12/-
క్విజ్ "ఇండియా"	12/-
పరీక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి	12/-
A.P.P.S.C., M.P.D.O.	
మోడల్ పేపర్స్ & కృత్యనామకం	20/-
★ చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడ మెలా ?	10/-
★ త్రిభాషా డిక్షనరీ (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	15/-
★ Learner's G.K.	10/-
★ గార్డెనింగ్	15/-

యద్రా కృష్ణాద్ధవరావు, B.Com. గారి...

చౌరీ జాక్స్	9/-
-------------	-----

చెల్లూరి సీతారాజేశ్వర రావు, B.Com. గారి...

★ నాటి మానవులే -	
నేటి దేవతలా...!	20/-
★ పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	15/-
★ శరీరము - వ్యాధులు	15/-
★ రాశులను బట్టి	
మీ శృంగార జీవితం	15/-
★ "తనె" తో చికిత్సలు	6/-

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి...

★ "చికెన్" తో వంటకాలు	6/-
★ "ఎగ్" తో వంటకాలు	6/-
★ "ఫిష్" తో వంటకాలు	6/-

S. నాగేందర్ నాథ్ రావు, M.A., B.Ed. గారి...

మెంటల్ ఎబిలిటీ	12/-
----------------	------

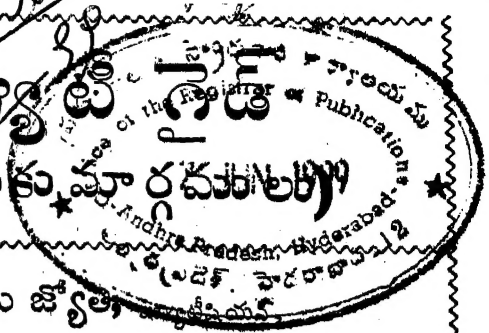
అడుగుల రామయ్యాచారి, P.O.L గారి ...

★ తెలుగు పద ప్రయోగాలు	
(దోషములు-నివారణలు)	15/-
గృహ వైద్యసారము	10/-
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	10/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్లో ఉన్నవి.

1236


బ్యూటీ నేడ్
 (సాగసుకు మార్గములకు)



వేగుంట జ్యోతి,
 సౌందర్య బ్యూటీ & హెల్త్ క్లినిక్,
 Beside : విజయ టాకీస్, ఏలూరు రోడ్,
 విజయవాడ-520 002.

Acc No: 2330





PUBLICATIONS

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II,
 గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

☎ 08644-23037

BEAUTY GUIDE

By : 'Beautician' Vegunta Jyothi

ముద్రణ :
నవంబర్, 1996.

అన్ని హక్కులు :
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
తెనాలి-వారివి.

వెల :
రూ॥ 12-00.

ముఖచిత్రము :
ఎల్. రమేష్ బాబు,
విజయవాడ-2.

ముద్రణ :
కీర్తి ప్రింటర్స్,
గణపతిరావుపేటి,
విజయవాడ-520 003.

ముఖచిత్ర ముద్రణ :
సోలై ప్రింటర్స్,
తిరుత్తంగల్ -626 130.

Edition :
November, 1996.

All rights reserved by :
Janapriya Publications,
Tenali.

Price :
Rs. 12-00.

Cover Design :
L. Ramesh Babu,
Vijayawada-2.

Printed at :
Keerthi Printers,
Ganapathirao Street,
Vijayawada-520 003.

Cover Printers :
Solai Printers,
Tiruthangal-626 130.

ప్రతులకు :

For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయ సూచిక (CONTENTS)

విషయము :	పేజ్	విషయము :	పేజ్
అందమైన ముందుమాట	5	ముఖమునకు ఆవిరి పట్టుట,	
రచయిత పరిచయము	6	మాస్కలను తయారుచేయుట	29
శ్రీమతి జయసుధ అభిప్రాయము,		మిల్క్ మాస్క్, క్లీనిసింగ్	
కుమారి మీన అభిప్రాయము,		మాస్క్, బటర్ మిల్క్	
కుమారి రోజా అభిప్రాయము,		మాస్క్, బార్లీ మాస్క్, ఓట్	
జొన్నలగడ్డ లలితాదేవి		మీల్ మాస్క్,	
అభిప్రాయము	7	బంగళాదుంప మాస్క్	30
శ్రీమతి అమల అభిప్రాయము,		పాపామాస్క్, స్ట్రాబెరీ మాస్క్,	
G. విద్యావతి అభిప్రాయము,		వివిధస్నానములు - జాగ్రత్తలు :	31
T. నిర్మల అభిప్రాయము	8	ఓట్ మిల్ స్క్రీమ్ సుగర్ పౌష్	31
గృహమందలి సౌందర్య		ఎగ్ పౌష్, వాషింగ్ బోషన్	32
సాధనములు	9-15	వెనిగర్ బాత్, ఓట్ మిల్ బాత్,	
సౌందర్య సాధనముల		తేనెతో స్నానము, ఎప్పమ్	
తయారీ	16	సాల్ట్ తో స్నానము, బాత్ సాల్ట్	33
తూనికలు-కొలతలు	17	బాత్ ఆయిల్స్ : పాలు + తేనె	
క్రీమ్స్ తయారీ- జాగ్రత్తలు	18	లతో స్నానపు నూనె, హరీ	
పూ నూనెలను చేయుట	19	వుడ్ స్టయిల్, బాత్ పొడర్స్	
సౌందర్య సాధనముల		బాటింగ్ పేన్ట్	35
తయారీకి కావలసిన సామగ్రి	20	మూలికలతో- టూనిక్ లు :	36
చర్మము- రకములు	22	మాసేజ్ ప్రక్రియలు :	
నార్మల్ చర్మము, పొడిచర్మము	23	మాసేజ్ ఎలా చేసికోవాలి ?	40
జిడ్డు చర్మము	24	మాసేజ్ పేన్ట్, మాసేజ్ క్రీమ్,	
మిశ్రమ చర్మము, వయస్సు-		మాసేజ్ ఆయిల్స్,	41
చర్మస్సు-	25	బాడిలోషన్స్ తయారుచేయుట :	41
మేకప్ జాగ్రత్తలు	26	మాయిశ్చురైజ్ ప్రక్రియలు	42
క్లీన్సింగ్ క్రీమ్స్ తయారీ	27	హెర్ క్రీమ్, హెర్ లోషన్	43

విషయము :	పేజ్	విషయము :	పేజ్
సన్ ఫ్లవర్ క్రీమ్	44	దంత పరిశుభ్రత పద్ధతులు	61
సరిషింగ్ క్రీమ్స్ & మాస్క్స్	44	మాత్ వాష్ తయారీ, దంత	
ఆరంజ్ ఫ్లవర్ స్కిన్ ఫుడ్,		సంరక్షణ-ఆహార జాగ్రత్తలు	62
చర్మ సమస్యలు	47	శిరోజములు- సంరక్షణ	63
బ్యూటీ ఫుడ్స్ : కేంఫర్ క్రీమ్,		చుండు నివారణ మార్గములు	64
సల్ఫర్ పేస్ట్	48	శిరోజములు ఏమగా పెరుగు	
ఉల్లి పాయతో పేస్ట్, వెల్లులితో పేస్ట్	49	ప్రక్రియలు, శిరోజ సోయగ	
చర్మము మీది ముడుతలను		ప్రక్రియలు, తలకు స్టీమ్ బాత్	
నిరోధించు మాస్క్స్ :		శిరోజములు తళతళలాడు ప్రక్రియ	66
ఎగ్ నైట్ మాస్క్,		హేర్ పెట్టింగ్ లోషన్స్	67
పుడినా లోషన్స్	50	బైలివాన్ టిన్ తయారు	
యాస్ట్రిన్ జెంట్స్ : హనీవాటర్	51	చేయుట, హేర్ పెర్ ఫ్యూమ్	68
రోజ్ మెరీ వాటర్, లెమన్		డ్రై హేర్ గలవారికి నివారణ	
యాస్ట్రిన్ జెంట్,		ప్రక్రియ, డ్రై స్కిన్ గలవారికి	
కేంఫర్ యాస్ట్రిన్ జెంట్	52	నివారణ ప్రక్రియ,	
బ్లీచింగ్ మాస్క్స్	53	హేర్ 'షాంపూ'లు- జాగ్రత్తలు	69
వేసవికాలములో- చర్మ సంరక్షణ	54	ఇంటిలో తయారు చేసికొనే	
ఆయిల్ అండ్ వెనిగర్ లోషన్		షాంపూలు :	70
ఆయిల్ అండ్ టీ క్రీమ్,		గ్రే హేర్-జాగ్రత్తలు	71
సిమ్ సిద్ లోషన్, ఎండ		శిరోజములకు వెజిటబుల్ డైన్	71
వేడిమికి- చర్మము కందినప్పుడు		కెమికల్ డైన్	72
అచరించవలసిన ప్రక్రియలు	55	హేర్ కండిషనర్స్ (మాసేజ్ లు)	73
నేత్ర సంరక్షణ	56	హేర్ స్టైలింగ్ అండ్ పెట్టింగ్	74
నేత్ర రక్షణ ప్రక్రియలు	57	స్నానము- సౌందర్య సంరక్షణ	75
లానోలిన్ తో 'ఐ' క్రీమ్, నేత్ర		ఆహార పదార్థములు-	
సంరక్షణకు మాసేజ్	59	పోషక విలువలు	76
నేత్ర సంరక్షణ ద్రవములు,		సూర్య నమస్కారములు	79
అందమైన చిటునవ్వు	60		

‘రచయిత్ర’ పరిచయము

‘వేగుంట జ్యోతి’గారు విజయవాడలో - చాల కాలముగా ‘సౌందర్య బ్యూటీ పార్లర్’ను అతి సమర్థవంతముగా నిర్వహిస్తున్నారు.

జ్యోతి గారు.... హైదరాబాద్ నందు- ‘బ్యూటీ కోర్స్ డిప్లొమా’ను, మద్రాస్ నందు- బ్యూటీకోర్స్ ‘పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ డిప్లొమా’ను చేసారు. ‘హెర్బర్స్ (మూలికలు)’ వాడుకద్వారా.... సహజ మైన, ప్రకృతి సిద్ధమైన ‘కాస్మోటిక్స్ (సౌందర్య, పరిమళ సాధన ద్రవ్యములు)’ను ఉపయోగిస్తూ.... చక్కని కీర్తిని సంపాదించారు. అంతేకాక....

మహిళామణులకు- యోగాసనములు మరియు హెల్త్ క్లాసెస్ ను నిర్వహించుట జ్యోతిగారి ప్రత్యేకత !

వేగుంట జ్యోతిగారు- అప్పుడప్పుడు.... వివిధ పత్రికలలో బ్యూటీ పద్ధతులతో కూడిన అనేక వ్యాసములను వ్రాసియున్నారు. ఇట్టి బ్యూటీ పద్ధతుల విశేషములను- ఈ “బ్యూటీ గైడ్” అను పుస్తకము ద్వారా మీకు అందించుట జరిగినది. ఈ పుస్తకమును చదివి, ఇందలి వినుత వద్దతులను ఉపయోగించుకొని, తమ తమ అంద-చందములను ఇనుమడింపజేసి కోగలరని ఆశిస్తున్నాము.

తమ సోయగములకు- మరింత ‘శోభ’ను చేకూర్చుకొను వారు.... వేగుంట జ్యోతిగారిని- ఈ క్రింది అడ్రస్ నందు స్వయముగా సంప్రదించ వచ్చును.

మీ

—ప్రకాశకులు

~~~~~  
వేగుంట జ్యోతి, Beautician,

సౌందర్య బ్యూటీ & హెల్త్ క్లినిక్,

Beside : విజయాటాకీస్, ఏలూరురోడ్,

విజయవాడ-520 002.

~~~~~

అందమైన ముందుమాట

మనిషి అందునా స్త్రీకి “అందము” అంటే ఎంతో ఆసక్తి! ప్రేమ!! సంవత్సరము పాపనుండి, వయసుమళ్ళిన వారి వలెగా అందముగా కనిపించాలని తహతహలాడు తుంటారు. అది కనిపెట్టి, ఎన్నో కంపెనీలు. రకరకముల సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసి, దేశము మీదకి వదలు తున్నాయి. మనుషులు. పాతాళమునకు, ధరలు. ఆకాశము నకు చేరుకుంటున్న ఈ రోజులలో... సామాన్య గృహిణి. అవి కొని, వాడుట అన్నది కష్టతరమైన పని! అందుకే. మనము నిత్యము వాడుకొను కూరగాయలు, పండ్లు, అతి తేలికగా దొరికే పూలువంటి వాటితోనే... సౌందర్య సాధ నములను తయారుచేసి వాడుకొనుట ఎలాగో... సులభ శైలిలో అందానికి అర్థమగునట్లుగా వివరించారు. ‘వేగుంట జ్యోతి’గారు. ఈవిడగారు. తమ సుదీర్ఘ అనుభవమును జోడించి, ఈ “బ్యూటీగైడ్” అను పుస్తకమును రూపొందించి, అభిలాంధ్ర తరుణిమణుల సోయగముల పెంపుకు. ద్వారము లను తెరిచారు. అందులకు సదా కృతజ్ఞతలు!

మధ్య తరగతి వారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్రాసిన ఈ సౌందర్య సాధనముల తయారీని అందఱూ ఉపయోగించు కొని, సత్ఫలితములను పొందగలరని ఆశిస్తున్నాము. ఈ పుస్తకముమీద కొంతమంది ప్రముఖ మహిళామణుల అభి ప్రాయములను సేకరించి, ఇందు ప్రచురించుట జరిగినది. వారందరికీ హృదయ పూర్వక అభినందనలను తెలియజేసి కొనుచున్నాము.

మీ

—ప్రకాశకులు

అభిప్రాయవేదిక

డబ్బును పొదుపు చేయుట ఒక కళ ! పొదుపు చేస్తూ సౌందర్య సాధనములను ఇంటిలోనే....తయారుచేసికొని, తమ అందమును రెట్టింపుచేసికొనుట మరో గొప్ప ఆర్ట్ ! ఆ ఆర్ట్ ఈ పుస్తకమునందు మనకు లభిస్తుంది. చక్కగా తయారుచేసికొని ఉపయోగించుకొనుట మీ బాధ్యత !

—శ్రీమతి జయసుధ,

సిసి ఆర్టిస్ట్.

ఈ పుస్తకములోని- రెండు 'బిట్స్' చదివించుకోగానే.... మా ఇంటిలోనే వాటిని తయారుచేయించుకోవాలన్న కోరిక నాకు కలిగినది. అంత వివరముగా రూపొందించారు. వీటిని సులభముగా తయారుచేసికోవచ్చును. ఇవి వాడితే.... అందము అభివృద్ధి అవుతుంది. ఇందుకు సందేహములేదు.

—కుమారి మీన,

సిసి ఆర్టిస్ట్.

తెలుగులో ఇంత చక్కని పుస్తకమునూ.... ఇంత విశదముగా ఉన్న దానినీ.... ఇంటిలో దొరికే వాటితో- సౌందర్యమును కాపాడుకునే పద్ధతులనూ.... నేను చూడలేదు! చదువలేదు !! ప్రతి సోదరీమణి- ఈ పుస్తకమును చదివి.... సౌందర్యమును పెంచుకోవచ్చు.

—రోజా,

సిసి నటి.

ధనవంతులు డబ్బు ఎంతైనా వెదజల్లి, బజారులోని కాస్మోటిక్స్ ను కొని, వాడగలరు గాని.... సామాన్యులు వాడుట దుర్లభము ! అలాంటి వారికి అపురూప కానుక- ఈ పుస్తకము !

—జొన్నలగడ్డ లలితాదేవి,

రచయిత్రి.

నాకు తెలుగు పెద్దగా చదవడము రాకపోయినా.... నా నెక్రటరీ ఈ పుస్తకము చదివి, విపులముగా చెబితే చాల ఆనందించాను. ఇంట్లోనే హాయిగా క్షణాలమీద చేసుకునే సౌందర్య సాధనములను బాగా చెప్పారు. పుస్తకము చాల బాగుంది.

—శ్రీమతి అమల,

సిసీ ఆర్జిస్ట్.

“చిట్కాలు” అంటే.... సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులో వుండాలి. అలాంటి వాటికే సామాన్య ప్రజల ఆదరణ వుంటుంది. పావలా ఖర్చుతో మన చేతులమీదుగా ఒక సాధనము తయారై వచ్చినదంటే.... మనకి ఎంతో గర్వకారణము ! ఈ పుస్తకము చదివితే.... అలా సౌందర్య పోషకములను మీరు తయారు చేసికొని.... ఆనందమును అనుభవిస్తారు. అది నిజము !

—Lns. G. విద్యావతి,

Dist. President.

“అందమే ఆనందము” అన్నారు ఒక కవి ! “అందముగా వుండాలి”నుకొనుట తప్పగాదు. అయితే.... “అందము” అనేది శాశ్వతము కాదు. కానీ.... మనము జీవించినన్నాళ్ళూ అందముగా కనిపించుట మనకు తృప్తినిస్తుంది. అలా తృప్తిని పొందాలంటే.... ఈ పుస్తకమును చదివి.... తెలుసుకుని.... ఆచరిస్తే.... మీకు కానిదేమీ లేదు !

—T. నిర్మల

నాగార్జున యూనివర్సిటీ

బ్యూటీ గైడ్

ప్రతి వారికీ అందము మీద ఆసక్తి వుంటుంది. అందముగా కనిపించాలన్న తహతహ వుంటుంది. అందుకోసము ఎంత సౌమ్యైనా సరే ఖర్చుచేసి, బజారులో దొరికే రకరకాల సౌందర్య సాధనములను కొని, వాడుతూ వుంటారు. ఆ డబ్బు పుష్కలముగా లేనివారు- తమ "సౌందర్య రక్షణకు ఏమీ కొనలేకపోతున్నామే" అని బాధపడుతూ.... తమ "సౌందర్యము తరిగిపోతున్న"దని బెంగపడుతూ.... ఏమి చేయాలో తోచక తికమక పడుతుంటారు. ఇది ఈనాటిది గాదు.... సౌందర్యము మీది కాంక్ష యుగయుగాల నుండి వస్తున్నది.

మనము మనకి- అందుబాటులో వున్న వస్తువులతోనే సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసికోవచ్చు ఇవి ప్రకృతి సిద్ధమైనవి. మనము వాడే కూరగాయలు, పండ్లలోనే ఎన్నో రకముల సౌందర్య పోషకాలున్నాయి.

పదిహేడు వందల సంవత్సరాల క్రితము గ్రీల్ వైద్యుడైన "గెయిన్" అనే వ్యక్తి మొట్టమొదటిసారిగా కోర్ట్ క్రిమ్ ను కనిపెట్టాడు. తెల్లమైనములో - గులాబినూనెను కరగించి, ఈ క్రిమ్ తయారుచేసాడు.

అప్పటినుండి గులాబినూనెలో ఆల్మండ్ ఆయిల్, సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, పారథీన్ మైనపు ద్రావకము ఇవన్నీ ఉపయోగిస్తున్నారు.

గృహమందలి సౌందర్య సాధనములు

ఇంట్లో తయారుచేసుకునేందుకు ఉపయోగించే సాధనములను ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

అల్కహాల్ : ఇది ప్రమాదకరము కానిది. ముఖము 'గ్రేన్ ఫుల్' గా కనిపించుటకు ఉపయోగిస్తుంది.

ఆల్మండ్ (బాదము) : ఈ కాయలు 'ఫేన్ మాస్కో' తయారుచేసి కొనుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఆల్మండ్ ఆయిల్ : ఇది చాలా ఖరీదైనది. ఇంట్లో మనము తయారు చేసికొనే చర్మసౌందర్య సాధనములకు చాలా అవసరమైనది.

ఆలమ్ (పటిక) : ఇది పాదాలకు పనికివచ్చే అన్ని లోషన్స్ లోనూ ఉపయోగిస్తారు. చెమట మరియు ముటికిని తొలగించే పొడి పాంపూలో ఇది ఉపయోగిస్తారు.

ఏపిల్ : ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన 'ఏసిడ్'ను కలిగిన పండు! ఇది చర్మమునకు చాలా మంచిది.

ఏపిల్ గింజరినుంచి 'వెనిగర్'ను తయారుచేస్తే - ఆ 'వెనిగర్' చర్మ సౌందర్యమునకు ఉపయోగించే 'టానిక్'లో ఉపయోగిస్తారు.

యాప్రికాట్ : ఇందు విటమిన్-A పుష్కలముగా వుంటుంది. 'పేన్ మాస్కో'లకు వాడుతారు. యాప్రికాట్ ఆయిల్ లో చాలా నిలువైన పోషక శక్తులు ఉండుటవలన - 'వ్యాసిషింగ్ క్రీమ్స్'కి బాగా వాడుతారు.

అరటి : 'నరిషింగ్'కు, మాస్కోకు ఉపయోగిస్తుంది.

బార్లీ : ఇందులో ఐరన్, విటమిన్-B పుష్కలముగా వున్నాయి. ఇది చాలా పుష్టికరమైన ఆహారము! శరీరమునకు ఎంతోపుష్టిని, శక్తిని ఇవ్వడమే గాక.... సౌందర్య సాధనముగా చాలా బాగా ఉపయోగిస్తుంది. ఇది తపకుండా ప్రతి ఒక్కరూ వాడి తీరవలసిన సౌందర్య సాధనము!

తులసి : తులసిని గురించి ప్రత్యేకముగా చెప్పాలంటే చాలా ఉన్నది ఇది అందమునకు, ఆరోగ్యమునకు, రోగముల నిరోధించుటకు ఇలా ఎన్నో విధములుగా ఉపయోగిస్తుంది. దీనిని చాలా బలవర్ధకమైన టానిక్ గా కూడా వాడుకోవచ్చును.

బీర్ : ఇది ముఖాన్ని వాష్ చేసికోడానికి చాలా ఉపకరిస్తుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

బెన్ జోయిన్ : ఇది ఏ మాత్రము హానికరము కానిది. చెట్టునుంచి తయారవుతుంది. టెంచర్ ఆఫ్ బెన్ జోయిన్ క్రిమ్ లోను, చర్మపు టానిక్ లోను ఉపయోగించే ద్రావకము.

సోడా బై కార్బోనేట్ : ఇది ఏసిడ్ సాల్ట్! దీనిని పళ్ళు శుభ్ర పఱచుకోడానికి బాగా ఉపయోగిస్తారు.

బ్లాక్ చెర్రీ : దీనిని మనము “నేరేడు పండు” అంటాము. ఇది రత్త క్షీణతను తగ్గిస్తుంది. దీని ఆకులు కూడా ఉపయోగపడేవే! ఇందులో విటమిన్-C పుష్కలముగా వుంటుంది. చర్మమునకు మంచి నునుపును, అందమును ప్రసాదించే లోషన్ గా దీనిని తయారుచేసికొని వాడుకోవచ్చును.

తేనె మైనము : ఇది ‘ఫేస్ మాస్క్’లకు బాగా పనికివస్తుంది.

బటర్ మిల్క్ (మజ్జిగ) : ఇది జిడ్డు చర్మముగలవారికి బాగా పనికి వస్తుంది. దీనిని ముఖమును శుభ్రపఱచుకొనుటకు ఉపయోగించవచ్చును.

క్యాబేజ్ (కాలమిన్ లోషన్) : నిమ్మరసము, జింక్ ఆక్సైడ్, గ్లిసరిన్, కాలమిన్ ల మిశ్రితము చేసిన ఈ లోషన్ ను- గాయముల తాలూకు మచ్చలు పోనివారు వాడితే.... చర్మము కలసిపోతుంది.

క్యారట్ : ఇందులో విటమిన్-A పుష్కలముగా వున్నది. ఇందులోని జ్యూన్ మాఖము మీది ‘మాస్క్’లకి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్యారట్ నూనెను- ‘సరిషింగ్ క్రిమ్’గా తయారుచేసి, కళ్ళకు- ‘ఫేస్ మాస్క్’ల క్రింద ఉపయోగిస్తారు.

క్యాస్ట్రొయిల్ (అముదము) : దీనిని తలకు ఉపయోగించే వాటిలో వాడతారు.

లవంగములు : వీటిని చర్మమును పరిరక్షించే టానిక్ గానూ మరియు ‘ఫేస్ మాస్క్’లకు ఉపయోగిస్తారు.

కార్న్ ఆయిల్ : దీనిని శరీర సంరక్షణకు, ఫేస్ మాస్క్ ల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు.

కార్పొమిల్క్ : దీనిని పొడి చర్మము గలవారు ఉపయోగిస్తే... మంచిది. ఇందులో విటమిన్-A, మెగ్నీషియమ్ అధికముగా వున్నాయి.

దోసకాయ : ఇది ముఖసౌందర్యమునకు బాగా పనికివస్తుంది. అందు దీనిని లోషన్స్ లోనూ, క్రీమ్స్ తయారుచేయుటలోనూ, మాస్క్స్ తయారు చేసికొనుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఎగ్ (గ్రుడ్డు) : ఇది సౌందర్య సాధనములలో ఆత్యంత ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది. తెల్లపొన, పచ్చసొన ఈ రెండు రకములూ ఉపయోగపడతాయి. 'పాంపూ'లకూ ఉపయోగపడతాయి.

పాలపొడి : దీనిని నరిషింగ్ లకు, ఫేస్ మాస్క్స్ తయారుచేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఫుల్లర్స్ ఎర్త్ : దీనిని "ముల్తాన మట్టి", "చవుడు మట్టి" అనికూడా అంటారు. దీనిలో ఖనిజములు బాగా వుంటాయి. ఇది ఎన్నో రకములుగా ముఖసౌందర్యమునకు ఉపయోగపడుతుంది ముఖవర్చస్సుకు, ముఖశుభ్రతకు ఎన్నో విధముల ఈ ముల్తాన మట్టి ఉపయోగపడుతుంది.

వెల్లుల్లి : ఇదికూడా ముఖసౌందర్యమునకు పనికివస్తుంది.

గెలటిన్ : ఇందులో ప్రొటీన్స్ బాగా వుంటాయి. దీనితో- తలకు పని వచ్చే క్రీమ్లు, లోషన్లు, గోళ్ళకి ఉపయోగపడే రంగులు తయారు చేస్తారు.

గ్లిసెరిన్ : ఇది కూడా ముఖమును ఆకర్షణీయముగా ఉంచుతుంది ముఖమునకు రాచుకునే- అన్ని క్రీమ్స్ లోనూ, లోషన్స్ లోనూ బాగా ఉపయోగిస్తారు.

ద్రాక్ష : దీనిని- ముఖము క్లీన్ చేసికొనుటకు మరియు బ్లీచింగ్ కు వాడవచ్చును.

వేరుసెనగనూనె : దీనిని కూడా- ముఖమునకు రాచుకునే క్రీమ్స్ లోనూ శరీరమునకు రాచుకునే లోషన్స్ లోనూ ఉపయోగిస్తారు.

హెన్నా : దీనిలో ముఖమునకు చలువనిచ్చే గుణము వున్నది. దీనిని "గోరింటాకు" అంటాము. దీనిని తలకు 'హెయిర్ డై'గా ఉపయోగించుకోవచ్చును. పాదములకు, చేతులకు పెట్టుకొనుట మనకి తెలిసిందే గదా!

తేనె : దీనిని ముఖ సౌందర్యమునకు బాగా ఉపయోగిస్తారు. లోషన్స్, మాస్క్స్, క్రీమ్స్ దేనికైనా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది.

మల్లెనూనె : దీనిని 'పర్ ఫ్యూమ్స్ తయారుచేయుటలో' బాగా వాడతారు.

నిమ్మకాయ : విటమిన్-C పుష్కలముగా ఉన్న గొప్ప సౌందర్య సాధనము !

ఆకుకూరలు : ఇందులో ఖనిజ-లవణాలు, విటమిన్స్, ఐరన్ వంటివి పుష్కలముగా వుంటాయి. ఇది చాల చలువ చేస్తాయి. ఎండలో తిరిగి, నల్లబడేవారికి ఇవి అమోఘముగా పనిచేస్తాయి.

బంతిపూలు : ఇవి అల్పర్ వ్యాధికి, వుండలకు చక్కని మందు! దీనితో పై పూతద్రావకమును తయారుచేసికోవచ్చు - జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వారితో పాటు సాధారణ చర్మము గలవారికి కూడా పనికివస్తుంది.

పాలు : చర్మము మృదువుగా వుండుటకు పాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. పాలితో ముఖమును శుభ్రపరుచుకోవచ్చును.

కరిబూజ : పొడి చర్మము గలవారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. తాజాగాను, పరిశుభ్రముగాను చర్మమును ఉంచుతుంది.

పుదీనా : ఇది చాల ఆరోగ్యకరమైనది. దీనితో 'టీ' తయారుచేసికొని త్రాగితే.... జీర్ణకక్తి పెరుగుతుంది. మిరియాలు, పుదీనాలను కలిపి తీసుకుంటే.... ఆకలి బాగా పెరిగి, జీర్ణకక్తి వృద్ధి అవుతుంది. స్నానముచేసే నీళ్ళలో కాస్తంత పుదీనా + మిరియాల నీరు కలుపుకొని స్నానముచేస్తే.... చర్మరోగములు కూడా రావు.

ఓక్ చెట్ల ఆకులు : ఈ ఆకులను స్నాన సమయములో ఉపయోగిస్తే.... శరీరమునకు ఎంతో హాయిగా వుంటుంది.

ఓట్ మిల్ : దీనిని కూడా స్నానమునకు వాడుట ఎంతో మంచిది.

ఆలివ్ ఆయిల్ : దీనిని నరిషింగ్ క్రీమ్స్ లో ఉపయోగిస్తారు.

ఉల్లి పాయలు : ఇది ప్రమాదరహితమైనది. దీని రసము తీసి, తేనెతో కలిపి; ముఖమునకు రుద్దుకుంటే.... చాల గొప్ప ఫలితముల నిస్తుంది.

ఆరంజ్ (నారింజ) : ఇది పూర్తిగా విటమిన్ -C కలిగివున్న పండు! నారింజ మాస్క్ తయారుచేసికొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

నారింజ పూల నీరు : ఈ పూవుల నీరు చాల క్రీమ్స్ లో, టానిక్స్ లో వాడుతారు.

నారింజ తొక్క : దీనిని బాగా, ఎండబెట్టి, పొడిచేసి. 'ఫేస్ మాస్క్' లకు, టూత్ పౌడర్ లకు ఉపయోగించవచ్చును.

బొప్పాయి : దీనిలోని ఎంజైమ్స్ ముఖమును బాగా కాంతివంతము చేస్తాయి. ముఖము నందలి- నల్లని రంగును, మచ్చలను తొలగించుటలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

పెట్రోలియమ్ జెల్లి : దీనినే మనము "వ్యాజ్ లైన్" అంటాము. దీనితో చేతులకు, గోళ్ళకు పనికివచ్చే క్రీమ్స్ తయారుచేసికోవచ్చును.

రేగుపండు : ఇది శరీరకుభ్రతకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది. క్రీమ్స్ కు, టానిక్స్ కు, మాస్క్స్ కు దీనిని కూడ ఉపయోగిస్తారు.

రోజ్ : ఇందులో విటమిన్ -E అధికముగా ఉంటుంది. ఈ గులాబి పూలను ఎన్నో రకములుగా ఉపయోగించవచ్చును.

రోజ్ ఆయిల్ : దీనిని ఎన్నో కాస్మటిక్స్ లో వాడుతారు.

రోజ్ వాటర్ : దీనిని కూడా చర్మమునకు కావలసిన క్రీమ్స్, టానిక్స్ చేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఉప్పు : దీనిని- 'సోడా బై కార్బనేట్' తో సమముగా కలిపి వాడితే.... పళ్ళకి చక్కని 'టూత్ పౌడర్' అవుతుంది. కంఠము బొంగురు పోయినపుడు ఉప్పును వాడవచ్చు.

సుగర్ : ఇది కూడా ముఖ సౌందర్యమునకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

సన్ ఫ్లవర్ అయిల్ : ఇది క్రిమిలకు ఉపయోగించవచ్చును.

టీ : వాడిన టీ బాగ్స్ ను పారవేయకుండా.... అట్టిపెట్టుకుని, కళ్ళమీద పెట్టుకుంటే కళ్ళకు చాలా చలువ చేస్తుంది. టీ పొడిని దుద్దుకుంటే.... సూర్యరశ్మిలోని 'అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణము'ల బారినుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

టోమేటో : ఇది విటమిన్ -C, పొటాషియమ్ కలిగిన ఔరభరితమైన వండు! నల్లని మచ్చలు, గుంటలు- టోమేటో దుద్దుకుంటే.... తగ్గిపోతాయి.

వెనిగర్ : ఎనిమిది వంతుల నీళ్ళు, ఒక వంతు వెనిగర్ కలిపి; ముఖమునకు పట్టిస్తే.... ముఖము మృదువుగా తయారౌతుంది.

విటమిన్స్ : మనచర్మ పరిరక్షణలో విటమిన్స్ ప్రముఖపాత్రవహిస్తాయి. అలాగే శిరోజముల రక్షణకు- విటమిన్స్ కావాలి. విటమిన్ - A పొడి చర్మము గలవారికి అత్యంత అవసరము! విటమిన్ -B శరీరమునకు, శిరోజములకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. విటమిన్ -C ఆరోగ్య రక్షణ నిస్తుంది. విటమిన్ -D చర్మమునకు చాల అవసరము! విటమిన్ -E, విటమిన్ F లు పొడిచర్మములకు మృదుత్వము నిస్తాయి. విటమిన్స్ ప్రత్యేకముగా క్రిమ్స్ రూపములో తయారుచేసికొని ముఖమునకు పట్టించుకోవచ్చును.

ఇలాగే మనము నిత్యము వాడే, చూసే వాటిలో చాల పదార్థములు- బాషధీయుక్తమైనవి గలవు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వాటినే ఇక్కడ ప్రస్తావించుట జరిగినది. ఇవన్నీ మనకు అందుబాటులో వుండేవి. పెద్దగా భర్ష కానివి. అందరికీ బాగా తెలిసినవి. వీటిని దేనికి ఉపయోగిస్తారో క్లుప్తముగా వివరించుట జరిగినది. ఆయా పదార్థముల గుణములను మనము తెలుసుకున్నాము. ఇప్పుడా గుణగుణములను బట్టి.... సౌందర్య సాధనములను ఎలా తయారుచేసికోవాలో తెలుసుకుందాము!

సౌందర్య సాధనముల తయారీ

మన ఇంట్లో మనము సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసుకుంటే మనకి చాల సంతోషముగా వుంటుంది.

బజారులో - అత్యంత అధునాతనమైనవి, ఆశ్చర్యము గొలిపేవి ఐన సౌందర్య సాధనములు రకరకములు దొరకుతున్నాయి. వెనుకటి రోజులలో ప్రిలు- పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, ధాన్యము వీటిద్వారా తమ సౌందర్యమును పెంచుకునేవారు. పాశ్చాత్య దేశములలో కూడా ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన సౌందర్య పోషకముల మీద గొప్ప సదభిప్రాయము ఉన్నది.

మన వంటిల్లే మనకు సౌందర్యమును ప్రసాదించే గొప్ప సాధనములు కలిగిన స్టోర్ రూమ్! దీనిని మనము చక్కగా అర్థము చేసుకుని ఏవి ఎలా కలపాలో.... అలా కలిపి, వారమునకు సరిపడ చేసుకుని; చైనా జార్స్ లోగాని, ఫ్రైయిన్ లెస్ ప్లీట్ పాత్రలలో గాని; మూతలను గట్టిగా బిగించి, గాలి చొరబడ- విధముగా జాగ్రత్త చేసుకుంటే మనము మన చక్కదనమును, యౌవన ఛాయలను ద్విగుణీకృతము చేసికోవచ్చు ఇలా ఇంట్లో తయారై నవి మనకు ఖర్చు తక్కువగానూ, పరిశుభ్రము గాను, కత్తి లేకుండాను లభిస్తాయి. ఏ విధమైన రసాయనముల ఇబ్బందులు ఎదురు కావు.

వెనుకటి రోజులలో - జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వులు, మామూల దినుసుల నుండి తయారయ్యే నూనెలు, వెన్న, మీగడ- వీటిని చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగించేవారు. అసలు సహజముగా ఎవరికైనా పయన పెరుగుతున్న కొలదీ చర్మములో అనేక మార్పులు వస్తుంటాయి. ఇవయసు పెరుగుతున్నవారి చర్మము కోసము రకరకముల క్రిమ్స్ నే, బజారులో విరివిగా దొరుకుతున్న.... ప్రకృతి సిద్ధమైనవాటిని తయారు చేసికొని వాడుకే మంచిది. వయసులో వున్న చర్మము సహజమైన

మృదుత్వముతో తొణకిసలాడుతుంది. పయసు పెరుగుతుంటే, అలా వుండక.... సహజ లావణ్యమును కోల్పోతూ ఉండుట అది తప్పనిసరి! అందుకే మనకీ జాగ్రత్తలు!!

అయితే అవి తయారుచేసికొనుట ఎలా? కాస్త శ్రద్ధ, ఓపిక, చదివినది అర్థము చేసికోగల శక్తి వుంటే.... ఇవి చాల సులభముగా, ఖర్చు తక్కువలో మనము చేసికోవచ్చు. క్రీమ్స్, లోషన్స్, టానిక్స్ అన్నీ మీరే ఇంట్లో స్వయముగా తయారుచేసికోవచ్చు. క్రీమ్స్ తయారుకావాల్సన్నా, క్రొవ్వు కలిపిన క్రీమ్ ద్రావకము కావలసినా.... నీరు, నూనె, మైనము, సువాసన ద్రవము - ఇవన్నీ దగ్గటుండాలి. కలిపేటప్పుడు ప్రతిదీ కొలతప్రకారము కలపాలి తయారుచేస్తున్న వాటికి అవసరమునుబట్టి కొద్ది మార్పులతో అవే కొలతలు అవసరపడవచ్చు. కాస్త అటూ-ఇటూగా అవే కొలతలు వుండవచ్చు. క్రింద ఇచ్చే లెక్కలు, తూనికలు, కొలతలను జాగ్రత్తగా గమనించండి!

తూనికలు.కొలతలు

చాల వఱకు క్రీమ్లు తయారు చేసికొనుటకు ఈ కొలతలే పనికి వస్తాయి.

60 చుక్కలు = 1 టీ స్పూన్ లేక 5 మిల్లీలీటర్స్, 3 టీ స్పూన్స్ = 1 టేబుల్ స్పూన్, 2 టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{8}$ కప్ లేక టౌన్స్, 4 టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{4}$ కప్ 8, టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{2}$ కప్, 16 టేబుల్ స్పూన్స్ = 1 కప్ లేక ఎనిమిది టౌన్స్.

నూనె పదార్థముల విషయములో కాస్త మార్పులు జరుగుతాయి.

60 చుక్కలు = 5 మిల్లీలీటర్స్, 1000 మి॥ లీ॥ = 1 లీటర్, 1 లీటర్ = 1.759 పింట్స్, 1 పింట్ = 20 గై॥స్, 15.4 గై॥స్ = 1 గ్రామ్, 28.3 గ్రామ్స్ = 1 టౌన్స్, 16 టౌన్స్ = 0.453 కిలో గ్రామ్స్, 1 కిలో = 2.20 పౌండ్స్.

క్రిమ్స్ తయారీ. జాగ్రత్తలు

నూనెలు, మైనము పీటిని ఎప్పుడూ వైరెక్ట్ గా పొయ్యిమీద పెట్టి కాచకూడదు. ప్రత్యేకిమైన ఎనామిల్ లేక పింగాణీ గిన్నెలను ఉపయోగించాలి. వేడినీటి పాత్రలో గిన్నెను వుంచి కరగించాలి. పీటిని కలియబెట్టుటకు గాజు రాడ్స్ లేక కత్తి తెడ్లు వంటివి ఉపయోగించాలి. పీటితో చాల నెమ్మదిగా కలియత్రిప్పాలి. అంతేగాని స్పీడ్ గా కదలించకూడదు.

అప్పుడే క్రీమ్ చక్కగా తయారగుటకు దోహదపడుతుంది. చల్లారిన తరువాత బాగా గట్టిపడి, చేతితో తీసికొనుటకు పీలుగా వుంటుంది. ఇలా వున్నప్పుడే- కలర్ మరియు పెర్ ఫ్యూమ్లను వేసికోవాలి. క్రీమ్ అందముగా కనిపించుటకు- కలర్ నూ, క్రీమ్ సువాసనగా ఉండుటకు- పెర్ ఫ్యూమ్ ను కలుపుతారు.

అయితే చర్మము చాల సున్నితమైనదీ లేక ఎలర్జిని కలిగించేది అయితే కలర్స్, పెర్ ఫ్యూమ్ నకు 'గుడ్ బై' చెప్పుట మంచిది.

క్రీమ్ తయారౌతున్నప్పుడు- దానిని చక్కగా కలుపుతూ.... గిల కొట్టినట్లు త్రిప్పుతుంటే.... త్వరగా తయారౌతుంది. క్రీమ్ గట్టిపడినప్పుడు మనము తీసుకుని రాచుకొంటే.... ఆ క్రీమ్ కాటిపోకుండా వుండాలి. అప్పుడు క్రీమ్ సిద్ధమైనట్లుగా భావించాలి. తయారైన క్రీమ్ ను చిన్న చిన్న జాడీలలో భద్రపజుచుకోవాలి ఒక వేళ దించి, చల్లార్చినా.... అది గట్టి పడక ఇంకా ద్రవరూపములోనే వున్నదనుకొండి.... అప్పుడు మళ్ళీ కాచుట ప్రారంభించాలి. 'ఓలిక్ యాసిడ్' కలిపితే.... క్రీమ్ త్వరగా గట్టి పడుట జరుగుతుంది. ఓలిక్ యాసిడ్ ను కొన్ని చుక్కలు వేస్తే.... క్రీమ్ గాని, లోషన్ లోగాని చాల త్వరగా తయారౌతుంది. మన పని సులభమౌతుంది క్రీమ్స్, లోషన్స్ మనము తయారు చేయదలచుకున్నప్పుడు తయారీకి కావలసిన పదార్థములను నిలువవున్నవీ, పాతవి కాకుండా.... కాస్త తాజాగా వుండేలా చూచుకోవాలి. అలా తాజా సరుకులను అమ్మేవారి

దగ్గతే కొనాలి రసాయనాలైనా, దినుసులైనా వీటిలో ఏ మాత్రము కత్తి ఉన్నా.... మన శ్రమ వృథా!

మనకి కావలసిన- నూనెలు, విటమిన్ పిల్స్, హెర్బల్స్ (వన మూలికలు) ఇవన్నీ షాప్స్ లో దొరకుతాయి. ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, టింబర్, అమోనియా, హైడ్రోజన్-పెరాక్సైడ్, టింబర్ ఆఫ్ లెన్జాయిన్ వంటి వన్నీ మంచి కెమిస్ట్ అండ్ డ్రగ్గిస్ట్ ల దగ్గట తీసికోవాలి.

క్రీమ్స్ లోషన్స్ నింపుటకు- గట్టి మూతలు వున్న చిన్న సీసాలను ఉపయోగించాలి. మనము ఇంట్లో వాడిన- జామ్ తాలూకు ఖాళీ సీసాలను, ఖాళీ మందుసీసాలను చక్కగా కడిగి ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఏ క్రీమ్, లోషన్ వంటివి చేసినా.... దానిమీద తయారుచేసిన డేట్, పేరు వగైరాలతో ఒక లేబుల్ అతికించుకుంటే ... మనకి ఎంతో సుఖము!

పోతే క్రీమ్ వగైరాలలో సువాసన కోసము వేసుకునే విమ్మనూనె, మల్లెనూనె, నారింజ, గులాబి ఇత్యాదులను కొద్ది చుక్కలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఇవి కూడా మనమే తయారుచేసికొని సీసాలో పెట్టు కొంటే.... ఇలా క్రీమ్స్, లోషన్స్ తయారుచేసేటపుడు ఉపయోగించు కోవచ్చును.

పూ నూనెలను చేయుట

గులాబిరేకులు, బంతిరేకులు, మల్లిరేకులు, తులసి ఆకులు- వీటిని- విడివిడిగా నలిపి; సీసాలలోకి తీసుకుని; ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెనిగార్ వేసి, ఆ రేకులకు మూడువంతులు నన్ ఫ్లవర్ కలిపి, గట్టిగా మూతపెట్టి, ఎండ బాగా తగిలేచోట వుంచండి!

ఆ సీసాని రోజుకు రెండుసార్లు బాగా కదుపుతూ వుండండి! కొన్ని వారములు గడిచేసరికి- అది ఆయిల్ గా మారుతుంది. సీసాకు ఎండ తగలకపోతే.... కాస్తంత వేడిచేయవలసి వుంటుంది. శరీరము భరించ గలిగినంత వేడినీటి పాత్రలో- కాసేపు ఈ సీసా పెడుతూ వుండండి!

అలా ఒక వారము చేయండి!! అలా చేసేసరికి చక్కని ఆయిల్ తయారౌతుంది.

ఈ ఆయిల్స్ ని మీరు లోషన్స్ లోను, క్రీమ్స్ లోను మరియు శరీర మర్తనకు కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

నూనెలను- ఇంట్లో తయారుచేసికొన్నప్పుడు.... ఈ నూనెలను గట్టి 'స్క్రూ'లున్న జార్ లలో పోసి వుంచుకోవాలి. మూతలకు మైనపు పేపర్ పెట్టి, గట్టిగా బిగిస్తే.... మరింత చైట్ గా వుంటుంది.

ఈ సీసాలను ఫ్రిజ్ లున్న వారు- ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుంటే మంచిది. లేనివారు కాస్త శ్రద్ధగా ఎవరు పడితే వారు తీయకుండా, ఎండ తగలకుండా, లోపల అల్మరాలలో జాగ్రత్త చేసికోవాలి. పెద్ద పెద్ద జార్ లలోని నూనెలను చేతులుపెట్టి తీసికోకూడదు. చిన్న చిన్న సీసాలలో కాస్త కాస్త తీసుకుంటూ వాడుకుంటే.... ప్రతిదీ తాజాగానే వుంటుంది.

“మనము ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నవే గదా” అని అటూ - ఇటూ నిర్లక్ష్యముగా పడేయకండి! ప్రతిదీ ఎంత శ్రద్ధగా చేస్తారో.... అంత శ్రద్ధగానూ.... ఏ చేయిపడితే ఆ చేయి పెట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

సౌందర్య సాధనముల తయారీ

కావలసిన సామగ్రి :

1] ఎనామిల్ లేదా పింగాణి పాత్రలు, 2] ఒక పెద్ద బాండి లేదా బూరెల మూకుడు, 3] కొలతల ప్రకారము స్పూన్స్, 4] కొలతలకు కవలు, 5] వెడ్రాపర్, 6] స్పూన్స్, 7] జలైడ, 8] వడపోత సాధనము లేక పలుచని వస్త్రము, 9] స్పూన్స్, 10] చేతులను జార్ లను తుడుచుకొనుటకు కిచెన్ పేపర్, 11] జార్ లు లేక సీసాలు, 12] లేబుర్స్.

పై సామగ్రిని మీరు దగ్గట పెట్టుకుని అప్పుడు తయారీకి ఉపక్రమించండి! అన్నీ వున్నాయో.... లేవో.... ముందుగా చూచుకోవాలి. ఏది లేకపోయినా.... ఇబ్బందే!

మనిషికి ఎన్ని వున్నా.... ఆరోగ్యము లేకపోతే అందము కూడా రాణింపుకు రాదు. మనిషి శరీరములో - చర్మముమీద ప్రతిక్షణము తన శక్తిని నిరూపిస్తూ వుంటుంది. అందువల్లనే నిరుడున్నట్లుగా చర్మము ఈ సంవత్సరము వుండదు చర్మము - ఈ సంవత్సరము వున్నట్లుగా వచ్చే సంవత్సరము వుండదు.

చర్మము పొరలతో నిర్మితమై వుంటుంది. “బయట చర్మము”, “లోపల చర్మము” లేక “బాహ్య చర్మము”, “అంతఃచర్మము” అని రెండు రకములుగా చర్మమును వుంటుంది. కాలక్రిమేణ బయటి చర్మము శిథిలమౌతుంది.

మనము ఆరోగ్యముగా వున్నామో లేదో తెలియచెప్పేది చర్మము ! శరీరమువేడిగా వుంటే.... “జ్వరము” అని అంటాము. ఆ వేడిని గుర్తింప చేసేదిచర్మమే! మన శరీరములో నిరంతరము స్రవించే గ్రంథుల రసాయనిక చర్య వలన మనకు చర్మ రక్షణ, సౌందర్యములు కలుగుతున్నాయి. ఎన్నో రోగములకు ‘నిరోధక శక్తి’ని చర్మము కలిగి వుంటుంది. బాక్టీరియా నుంచి కాపాడేది కూడా చర్మమే ! మనకు పనికిరానివి శరీరములో ఏమి వున్నా చర్మమే చెమటద్వారా బయటకు నెట్టివేస్తుంది. నూనె గ్రంథులు చర్మమునకు నునుపును ప్రసాదిస్తాయి. అవి చక్కగా పనిచేస్తుంటే.... చర్మము ‘గ్రేస్ ఫుల్’గా వుంటుంది. ఆ నూనె తగ్గిపోతే.... శరీరము పెళుసుబారి పొడిగా మారిపోతుంది.

మితాహారము, చర్మసంరక్షణ, స్వచ్ఛమైన గాలి, ఎక్స్ సరైజ్, ఆందోళన-అశాంతి లేకుండా ప్రశాంతముగా వుండుట, సుఖమైన నిద్ర-ఇవన్నీ మనిషి ఆరోగ్యముగా వుండుటకు, అందము ఇనుమడించుటకు ఎంతో దోహదపడతాయి. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యము అన్నది మనము తీసు కునే ఆహారముమీదే ఆధారపడి వుంటుంది కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా తీసికోరాదు. అలాగే.... సుగర్, పేపుడుకూరలు, అల్కాహాల్, కేక్స్-

ఇలాంటివన్నీ తక్కువగా తీసికోవాలి. వచ్చికూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసికొనుట మంచిది.

అలాగే విటమిన్స్ కూడా మనకి చాల ప్రధానమైనవి విటమిన్ -A, విటమిన్ -B, విటమిన్ -C, విటమిన్ -E ఇవి చర్మసౌందర్యమును పరిరక్షించుటలో చాల ముఖ్యము ! వీటిలో ఏవి లోపించినా ఆ ప్రభావము చర్మముమీద తప్పకుండా ప్రసరిస్తుంది. చక్కని రోజుములకు విటమిన్ -B చాల అవసరము ! వయసు ముడుతలు చర్మము మీద ప్రసరించకుండా వుండాలంటే.... విటమిన్ -E తప్పకుండా వుండితీరాలి. వీటిలో ఏది తక్కువైనా మాత్రల రూపములో వాడుకొనుట అవసరము !

వీటన్నింటితోపాటు రోజుకు ఎనిమిది గ్లాస్ లైనా మంచినీరు త్రాగాలి. అయితే.... అన్నము తినబోయే ముందు మాత్రము మంచినీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఇవన్నీ నియమములుగా భావించి, ఆచరిస్తే.... అందము కోసము మనము ఏది తయారుచేసుకుని వాడినా.... అది త్వరగా ఫలితముల నిస్తుంది.

చర్మము- రకములు

చర్మము అందానికి ఒకేలా వుండదు. అసలు చర్మమే రకరకములు ! అందుకే.... మన చర్మము ఏ రకమో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. చర్మము ఎలాంటిదో తెలిసికోకుండా లేవనములను వాడితే ప్రయోజనము వుండదు.

ఉదయము నిద్రలేస్తూనే.... ఒక పొడి టిస్సూ పేపర్ తీసుకుని ముఖము అంతా దానితో రుద్దండి ! ఆ టిస్సూ పేపర్ కనుక జిడ్డుగా మారితే.... అది జిడ్డు చర్మమునకు పెంటర్ పాయింట్ అన్నమాట ! ఆ టిస్సూ పేపర్ మీద ఏ విధమైన జిడ్డు లేకపోతే.... మీది "పొడి చర్మము" లేదా "నార్మల్ చర్మము" అని గ్రహించాలి. మీది పొడి చర్మము అవునో.... కాదో.... తెలిసికోవాలంటే.... మీ ముఖమును నబ్బి నీటితో కుభ్రము చేసికోండి ! ఇప్పుడు ముఖము గట్టిగాను, విగువుగాను వున్నట్టు

తోస్తే.... అది 'పొడి చర్మము' ! ముఖము నబ్బునీటితో తోమిన తరువాత మృదువుగాను, ఎలాస్టిక్ లా సాగుతున్నట్లు అనిపిస్తే.... మీది 'నార్మల్ చర్మము' అన్నమాట.

నార్మల్ చర్మము

ఆరోగ్యవంతమైన నార్మల్ చర్మము ఎలాంటి లోపాలూ వుండక.. 'వెల్ వెల్' లా మెత్తగా వుంటుంది. గుంటలు, మచ్చలు పెద్దగా వుండవు. కానీ.... మొటిమలు వుంటూ వుంటాయి. అయితే "మొటిమలు-మొటిమలు" అని గుండెలు బాదుకోకండి ! మొటిమలు వున్న వారిలో అధికముగా చుఱుకుదనము వుంటుంది. అంటే.... ఆ గ్రంథులు స్రవిస్తూ.... యాక్టివిటీ నిస్తాయి. పోతే.... మొటిమలను తేలికగా నివారించుకోవచ్చును.

మొటిమల నివారణ : ఉదయమే శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించి, నబ్బుతో శుభ్రము చేసికోండి. ముఖమును పన్నీరుతో కడగండి ! రాత్రికి మీరు వేసుకున్న మేకప్ ను పూర్తిగా తుడిచివేయండి !! అప్పుడు చర్మము నకు ఏదైనా సున్నితముగా మాయాలుగా వుండే 'చర్మరక్షణ ఔషధము'ను రుద్దండి ! మీరు మేకప్ చేసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా మాయిశ్చరైజ్ ను వాడాలి.

పొడి చర్మము

పొడి చర్మము అంత కాంతివంతముగా వుండదు. ఢల్ గా వున్నట్లే కనిపిస్తుంది. బుగ్గలు, కళ్ళు వెలవెలబోతున్నట్లు వుంటాయి. కళ్ళ క్రిం నల్లటి వలయములు త్వరగా ఏర్పడుతుంటాయి. చలికాలము ఎక్కువ పగులుతూ వుంటుంది. ఈ పొడి చర్మమునకు ఎక్కువగా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి. నోటి కిరుప్రక్కల కూడా నల్లగా ఏర్పడుతుంటాయి. కళ్ళ క్రిందే కాకుండా.... వీరికి చర్మములో వున్న నూనె గ్రంథులు సరిగా పని చేయవు. అందువలన శరీరమునకు నూనె చాలదు. దీనితో కొన్ని సమస్యలు ఎదురౌతుంటాయి.

మీది “పొడి చర్మము” అని ధ్రువపటచుకొన్నప్పుడు దానికి సూటబుల్ అయివ్వను మీరు అదనముగా తీసికోవాలి. అలా కాకుండా మీరు అశ్రద్ధ చేస్తే.... చర్మము బాగా ముడుతలు పడిపోతుంది. అప్పుడు ముడుతలను చూచుకుని- బాధపడతారు. పొడి చర్మమునకు చాల సున్నితమైన క్రిమ్ని పట్టించాలి అంటే రోజ్ వాటర్ (పన్నీరు) లేదా మీరు తయారుచేసుకున్న ‘స్కిన్ టానిక్’తో రుద్దుకోండి ! చర్మము ఇంకా పొడి పొడిగా వుందన్న భయము వుంటే.... వెంటనే మాయిశ్చరైజ్ చేసికోండి పాలతో కడగండి !! సబ్బుకు బదులుగా- ఓట్ మీల్ గాని ఆల్మండ్ మీల్ గాని రుద్దుకోండి !! రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కూడా మాయిశ్చరైజ్ చేసికోవాలి. ఇంకా మీ చర్మము పొడిగానే వుంటే.... మంచి ‘నరిసింగ్ క్రిమ్’ను రాయండి ! ఇరవై నిమిషాలటో చర్మము పీల్చుకొన్నది పీల్చుకోగ మిగిలినది గుంటలు, మచ్చల చిగ్గట నిలబడిపోతుంది. చర్మములోని ఇంకిపోవుటకు పదినిమిషాలు చాలు! ఇరవై నిమిషాలు ఆగితే.... మనసు రుద్దుకున్నది ఎక్కువగా వుంటే అదీ తెలుస్తుంది.

జిడ్డు చర్మము

ఈ చర్మము ప్రకాశవంతముగా కనిపిస్తుంది. కాస్త మందముగా వుంటుంది. ఈ చర్మము గలవారు అంత రంగుగా కనిపించరు. మొటిమలు వస్తుంటాయి. వీరు మిగిలిన వారికంటే చాల ఎక్కువగా క్లీన్ చేసికోవాలి వీరికి నల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి. వీరు రోజుకు మూడుసార్లు ముఖమున కడుక్కోవాలి. ఉదయము, మధ్యాహ్నము, రాత్రి పడుకోబోయేప్పుడు సబ్బునీటితో ముఖమును కడుక్కోండి ! సాయంత్రానికిల్లా మేకప్ తీసి వేనిసింగ్ క్రిమ్ తో శుభ్రము చేసికోండి !!

చాల సున్నితమైన స్కిన్ టానిక్స్ ను వాడండి ! దీనివలన చర్మమును, చర్మపురంగును జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవచ్చును. మాయిశ్చరైజ్ అంతగా ఉపయోగించదు. అయితే.... జిడ్డు అవని మాయిశ్చరైజ్ వాడవచ్చును.

మిశ్రమ చర్మము

ఇది రెండు రకాలైన చర్మము ! అందుచేత రెండు రకముల క్రిమ్ లనూ వాడుకోవాలి. చెంపలు సామాన్యముగా పొడిగానే వుంటాయి. పొడిచర్మమునకు ఉపయోగించే క్రిమ్మనే ముఖమునకు వాడాలి. జిడ్డు చర్మమునకు వాడే క్రిమ్మను కొద్దిగా ఉపయోగించాలి. అప్పుడు ఫలితము వుంటుంది.

వయస్సు - వర్చస్సు

మీరు చర్మమును గుఱించి తగిన శ్రద్ధ తీసికోకపోతే.... మీ వయస్సుకంటే మీరు పెద్దగా కనిపించవచ్చు. "తోటకూర నాడే చెప్పక పోయావా....?" అన్నట్లు వుంటుంది ఎప్పుడో చివరికి ప్రారంభిస్తే! "కాస్త చర్మమును సంరక్షించుకోవాలి"ని ముందు నుంచీ అనుకుంటూ.... తగిన జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి. ముఖమునకు ఏ మేకప్ లేకుండా ఒకసారి అద్దముముందు నిలబడి చూచుకోండి! మీ ముఖమే మీకు రకరకములుగా కనిపిస్తూ వుంటుంది. చాలమందికి మొటిమలు, మచ్చలు, పొక్కులు, గుంటలు, రంగు తగ్గినట్లు వుండుట వంటివి జాగ్రత్తగా చూస్తే.... కనిపించవచ్చు. అలాగే వాతావరణముకూడా మన చర్మమును ప్రభావితము చేస్తుంది. చలి, ఎండల ప్రభావము ఎలా వుంటుందో.... అలాగే.... మానసిక ఒత్తిడి, నరాల్లలహీనత, ఇత్యాదులన్నీ చర్మముమీద పడతాయి. అవే మిమ్ములను వయసుమళ్ళిన వారిలా తయారుచేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు నరిషింగ్, మాయిశ్చరైజ్, క్లీనింగ్లను రోజూ తప్పక చేసుకుంటున్నాం.... అడవారు ఇవేకార చలి, ఎండల నుండి తమ శరీరమును సాద్యమైనంతవఱకూ కాపాడుకుంటూ వుండాలి. సూర్యరశ్మిలో వుండే ఆల్ట్రా పయోలెట్ కిరణములు మన చర్మమును నలుపుగా మారుస్తాయి.

పై విధముగా సూర్యరశ్మి ప్రభావము, మానసిక ఒత్తిడి, వయసు పెరుగుదలలోని మార్పులు ఇవన్నీ చర్మమును మార్చివేసి, ముడతలు

పడి వయసులోనే మునలితనమును వచ్చేటట్లు చేస్తాయి అప్పుడు తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ వాడితీరాలి.

అలాగే చరికూడా చర్మమును పొడిగా మార్చి వేస్తుంది. చలి కాలములో ముఖము, చేతులు, కాళ్ళు, చర్మము పగులుట, మీకు తెలిసదే! ఈ పరిస్థితిలో దురద బాధలు రావచ్చు. దురదలకు కూడా మీరు రోజూ మాయిశ్చరైజ్ వాడాలి. మాయిశ్చరైజ్, మేకప్ లు చర్మమునకు ఎంతో రక్షణ నిస్తాయి. సూర్యరశ్మి ఎప్పుడూ దైరెక్ట్ గా ముఖము మీద పడకూడదు. ఎండ మన ముఖమును అందవిహీనము చేస్తుంది.

ఉప్పునీరు చర్మమునకు మంచిదే! అయితే.... దానిని కాచితే మేలు జరుగుతుంది. లేకపోతే.... చర్మమును మరింత పొడిగా చేస్తుంది. మీకు నూతినీరుకన్నా.... పంపునీరు వడినట్లుయితే.... అవి వాడుటమంచిది. అయితే చర్మమును బట్టి నీటిని ఉపయోగించుట మంచిది. మీది పొడి చర్మమునకు పంపునీరు అంత శ్రేష్టమైనది కాకపోవచ్చు. ఏదైనా ముఖము తోముకున్నప్పుడు.... "మీ ముఖము సున్నితముగా వున్నదా? గట్టిగా ఉన్నదా?" అని మీరు జాగ్రత్తగా గమనించాలి. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తగిన (సరిపడిన) నీటిని వాడుకోవాలి. తగిన నీటిని నిర్ణయించుకొని, ఆ నీరు సిసాలో పట్టుకొని, ముఖ సౌందర్యమునకు వాడుకోవచ్చు. అయితే.... కండిషన్స్, విపరీతమైన పేడి పంటివి తగులుట చర్మమునకు మంచిది కాదు. అలాగే విడవకుండా మేకప్ లు కూడా పనికిరావు. తగుమాత్రముగా వుండాలి ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట మేకప్ ను తిసివేయాలి. క్లీనింగ్ పేస్ మాస్క్స్ ను కనీసము వారమునకు ఒకసారి పెట్టుకోవాలి. అది చర్మమును తాజాగా వుంచుతుంది.

మేకప్ - జాగ్రత్తలు

మేకప్ చేసికోడానికి ముందు ప్రతివారు గమనించు, తిసికోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే.... ముఖములో శిర్డు, ముటికి, చెమట ఇలాంటి

వేమి లేకుండా క్లీన్ చేసికోవాలి. పొక్కులు- పుళ్ళు ఇలాంటివి కూడా లేకుండా చూచుకోవాలి. ఒక గొప్ప ఆర్టిస్ట్ చక్కని బొమ్మ గీయుటకు కేన్వాస్‌ని ఎలా సిద్ధము చేసుకుంటాడో.... ప్రకూడా మేకప్ చేసికోడానికి తన చర్మమును అందుకు సిద్ధముగా వుంచుకోవాలి. ముందు సబ్బునీటితో ముఖము కడిగినా మేకప్ వేసికోడానికి అనువుగా వుండదు. శుభ్రముగా క్లీన్ చేసికోవాలి. అందుకు ఫౌండేషన్, పౌడర్స్ వీటిలో.... మీ చర్మము నకు ఏది అనువైనదో.... దానిని ఉపయోగించాలి.

మీరు ఉదయాన్నే మేకప్ చేసికోవలసిన అవసరము ఏర్పడితే.... రాత్రే మీరు మీ చర్మమును క్లీన్ చేసిపెట్టుకోవాలి. బోషన్, క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్, పాలు ఏదో ఒకటి ముఖమునకు రాయాలి. మీరు రాసేప్పుడు ముఖ్యముగా ముక్కుకు రెండువైపులా పైకి, తరువాత గడ్డము, మెడ, చెవి ప్రక్క ఇలా రుద్దుకోవాలి. తదుపరి దూదితో క్లీన్ చేయాలి. రెండు మూడుసార్లు దూదితో రుద్దుకుంటే టిస్సుస్ క్లీన్ అవుతాయి. శిథులచర్మము గల వారైతే.... రెండుసార్లు సబ్బునీటితో ముఖమును కడగాలి. మెడి కేబెడ్ సోప్- అయితే మంచిది. క్లీనిసింగ్ క్రీమ్ వలన ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యముగా మేకప్ వేసుకునే వారికి తప్పనిసరిగా ఉండవలసినది. మామూలుగా అయితే సబ్బునీటితో సరిపోయినా.... మేకప్ తుడవడానికి ఈ నీరు సరిపోదు. క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్ చర్మ రంధ్రములు, నల్లని మచ్చలు ఇవన్నీ తనబడకుండా చేస్తుంది. కొన్ని క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్‌లు తయారుచేసే విధమును ఈ క్రింద చూడండి!

క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్ తయారీ

ఫార్ములా-1 :

- 1] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్ - తేనెమైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ బేబీ ఆయిల్ (మినరల్ ఆయిల్), 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - కొబ్బరి నూనె, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - మంచినీరు, 5] $\frac{1}{4}$ టీ స్పూన్ - బొరాక్స్, 6] నాలుగు చుక్కలు - వెండ్ (సువాసనకు).

మైనము, నూనెలు అన్నీ కలిపి; ఎనామిల్ పాత్రలో వుంచి, పేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాత్రను ఉంచి, కరగించండి! మరో గిన్నెలో - నీరు, బొరాక్స్ కలిపి పేడిచేయండి! బొరాక్స్ పూర్తిగా కరగేవఱకు పేడిచేయాలి. తరువాత రెండూ కలపండి! ఈ క్రిమ్ గట్టిపడుతుండగా నువ్వానకు నెంట్ ను కలుపుకోండి!

ఫార్ములా-2 : రోజ్ వాటర్ తో క్రిన్ సింగ్ క్రిమ్

దీనిని 2వ శతాబ్దములో - గ్రీక్ వైద్యుడైన "గాలెన్" అను వ్యక్తి తయారుచేసాడు. 1] 1½ టేబుల్ స్పూన్స్ - తేనెమైనము లేదా తెల్ల మైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - మినరల్ ఆయిల్, 3] 6 టేబుల్ స్పూన్స్ - రోజ్ వాటర్, 4] ½ టీస్పూన్ : బొరాక్, 5] రోజ్ ఆయిల్ - నాలుగు చుక్కలు.

మైనము, నూనెలను కలిపి: పాత్రలో పేడి చేయండి! పేడి నీరు ఉంచిన పాత్రలో - గిన్నె వుంచి, ఆ నీటిలో బొరాక్స్ కలిపి పేడి చేయండి!! ఈ పేడినీటిని - మైనము, నూనెలు కరగించిన పాత్రలో పోయండి!!! తెల్లగా ముద్ద అయ్యేవఱకు పేడిచేయండి!!!! పేడి ఎల్లారు తుండగా - రోజ్ ఆయిల్ నాలుగు చుక్కలను కలపండి. బాగా గట్టిపడే వఱకు తెద్దుతో త్రిప్పండి!

ఫార్ములా-3 : దోసరసముతో "క్రిన్ సింగ్ క్రిమ్"

తయారు చేయుట!

1] 3 టీ స్పూన్స్ - తేనె మైనము, 2] 4 టీ స్పూన్స్ - కొబ్బరి నూనె, 3] 5 టీ స్పూన్స్ - మినరల్ ఆయిల్ లేదా ఆలివ్ ఆయిల్, 4] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - దోసరసము, 5] 1 టీ స్పూన్ - గ్లిసరిన్, 6] బొరాక్స్ - కొద్దిగా, 7] డ్రాప్ : గ్రీన్ కలర్.

మైనము, నూనెను ఒక గిన్నెలో పేసి; ఈ గిన్నెను - పేడినీటి పాత్రనందు వుంచి కాచండి! మరో పాత్రలో గ్లిసరిన్, బొరాక్స్, వాటర్, దోసరసము కలిపి; పేడిచేయండి!! అవసరమైతే.... మరో చుక్క నీటిని

చల్లండి !!! గ్రీన్ ఆయిల్ ని దానిపైనచేసి, రెండు గిన్నెలలోని పవార్లము లను మిశ్రమము చేయండి ! -తదుపరి సన్నని నెగమీద బాగా గట్టివడే వలకూ తెద్దుతో కలవండి ! దీనిని ఫ్రిజ్ లో వుంచండి !! దోసరసము నిలువ వుండదు గనుక.... కొద్ది కొద్దిగా చేసికొని ఈ క్రిమీను వాడేస్తు ఉండాలి.

పైన చెప్పిన వాటిని చునము సులభముగా ఇంటిలో చేసికోవచ్చును.

ముఖమునకు ఆవిరి పట్టుట

ఇది ఏ చర్మము వారికైనా మంచిదే ! ముఖముగా- నల్లని మచ్చలు, గుల్లలు వున్నవారు- తప్పకుండా ముఖమునకు ఆవిరి పట్టాలి. జిడ్డు ముఖము గలవారు ప్రతిరోజూ ఆవిరి పట్టినా మంచిదే !!

ఒక పెద్దపాత్రలో - వేడినీటిని పోసి, మీ తలమీదుగా పెద్ద టవల్ ను కప్పకొని, ఈ టవల్ ను వేడినీటి పాత్రకు గుడారములా కప్పండి !! వేడినీటి ఆవిరి- మీ ముఖమునకు బాగా పట్టేనాకా అలాగే వుండండి !! ఆ వేడినీటిలో ఏదైనా మూలికను ఉపయోగిస్తే.... మరింత ప్రయోజనము వుంటుంది. అలాగే సువాసన గల పెద్దపూలను కూడా ఆ నీటిలో వేసి కోవచ్చు. ఎప్పుడు ఆవిరి పట్టినా సరే.... ఇరవై నిమిషములకు తక్కువగా వట్టికూడదు.

మాస్కలను తయారు చేయుట

ఈ "మాస్క్" అన్నది అనాది నుండి వస్తున్నది ఈ మాస్క్ ను ముఖమునకు వట్టించి, 10 లేక 20 నిమిషములు అట్టిపెట్టుకుని అప్పుడు ముఖమును కడిగివేయాలి. ఈ మాస్క్ లో చాల రకములున్నాయి. నరిషింగ్, క్లీన్ సింగ్ ఇవన్నీ ఇందులోనికే చేరుతాయి. అయితే మీరు ఒకటి గుర్తుంచుకోండి ! ఈ మాస్క్ లను ముఖమునకు రాయగానే.... ఏదో 'మిరికల్స్' జరిగిపోతాయని అనుకోకండి ! మాస్క్ ల వలన- చర్మము సునువుగా, మృదువుగా, తాజాగా కనిపిస్తుంది. రక్షణకు ఉపయోగపడు తుంది. ముఖము కాస్త రిలాక్స్ గా కనిపిస్తుంది. అంతవలనకే మీరు ఫలితము

పొందుతారు. ఇంటిలో తయారు చేసికోగల కొన్ని మాన్స్కలను ఈ క్రింద నూడండి !

మిల్క్ మాస్క్ : పాలలో - దూది ముంచి, దానితో ముఖమును చక్కగా దుద్దండి !

క్లిన్సింగ్ మాస్క్ : 1] ! టేబుల్ స్పూన్ - పండ్లరసము మీది నురగ, 2] 1 టీ స్పూన్ - నిమ్మరసము, 3] 1 టీ స్పూన్ - నారింజ రసము, 4] 1 టీ స్పూన్ - క్యారెట్ జ్యూస్, 5] 1 టీ స్పూన్ - ఆలివ్ ఆయిల్.

పైవన్నీ కలపండి ! ఇది అన్ని చర్మముల వారికీ పనికి వచ్చే మాస్క్ !! పండ్ల రసములను కలుపుట వలన విటమిన్స్, ఖనిజములు కూడా సమకూరి ముఖమునకు అందము నిస్తాయి.

బటర్ మిల్క్ మాస్క్ : ఒక కప్ మజ్జిగను పేడి చేయండి ! అందులో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల పెద్ద మల్లెపూలను పేయండి ! ఈ పాత్రను సన్న నెగమీడ ముప్పై నిమిషములు పేడిచేయండి ! తరువాత బాగా చల్లారనివ్వండి ! దీనిని ఫేస్ మాస్క్ గా ఉపయోగించండి ! ఇది క్లినింగ్ కి బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

బార్లీ మాస్క్ : బార్లీపిండి, బటాని పువ్వులు, పన్నీరు వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి - కొన్ని గంటలసేపు నాననివ్వండి ! ఈ మిశ్రతమును ముఖమునకు మాస్క్ గా రాచుకొన్న మంచిది.

ఓట్ మిల్ మాస్క్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్ - ఓట్ మిల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ - పాలు, 3] కొన్ని చుక్కలు - ఆల్మండ్ ఆయిల్. వీటిని కలిపి, ముఖమునకు రాయండి ! పదిహేను నిమిషములు అగి కడిగి పేయండి !

బంగాళదుంప మాస్క్ : 1] ఒక టేబుల్ స్పూన్ - బంగాళాదుంపల రసము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ - ఫుల్లర్స్ ఎర్త్ ఈ రెండూ కలిపి రాయండి. బంగాళాదుంప వలన విటమిన్ - C లభించగలదు. ఫుల్లర్స్ ఎర్త్ వలన జిడ్డు, ముతీకి పోయి ...; చర్మము శుభ్రపడుతుంది.

ఎగ్ వాష్ : ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్స్ సంతదార, అరటేబుల్ స్పూన్ నీరూ కలిపి; సన్నని సెగమీద పాత్రనువుంచి వేడిచేయాలి. ఇవి కాస్త మరుగుతూ వుండగా.... మంటను తీసి, గిలక్కొట్టిన గ్రుడ్లసౌసను అందులో వేయండి! మళ్ళీ ఒక నిమిషముపేపు సన్న సెగమీద వేడి చేయండి! తరువాత దానిలో ఒక టేస్పూన్ నిమ్మరసమును కలపండి! ఇది బొడి చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

వాషింగ్ లోషన్ : దీనిని తయారు చేయుటకు- వార్చిన నీటిని ఉపయోగించాలి. అంటే క్యాబేజ్, బీన్స్ ఇలాంటివి ఉడికించినప్పుడు ఆ నీటిని పారబోయకుండా.... నీటిని వాషింగ్ లోషన్ గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో విటమిన్స్ వుంటాయి. ముఖసౌందర్యమునకు, రక్షణకు ఇవి చాల త్వరగా పనిచేస్తాయి.

వార్చిన నీటిలో కొంచెము వైన్ గాని, కొద్ది చుక్కలు బీర్ గాని వేసి, ఈ మిశ్రతమును- స్నానము చేసే నీటిలో కలుపుకుని చర్మమును వాష్ చేసుకుంటే చర్మము సాగనుగా వుంటుంది.

స్నానము : ప్రతివారూ స్నానము తప్పనిసరిగా చేస్తారు. దాని కోసము కొంత టైమ్ ను కేటాయించక తప్పదు అయితే కొంతమంది అదరా బాదరా స్నానము చేస్తారు. మరికొందరు చాల టైమ్ తీసుకుని స్నానము చేస్తారు.

ఈ స్పీడ్ యుగములో - త్వరగా ముగించనిదే పని కాదు. గంటల తరబడి స్నానము చేయుటకు టైమ్ ఉండదు- పని తెమలదు అలాగే నీరుకూడా బాగా సపైకావాలి. అయినప్పటికీ వారమునకు ఒక్కసారి ఐనా పైన చెప్పిన వాటిని స్నానపు నీటిలో కలుపుకుని, చక్కగా ముప్పై నిమిషములపాటు స్నానము చేయండి! అది చాల ఆనందమునూ, అందమునూ ఇస్తుంది.

స్నానము చేసేప్పుడు ముందుగా వైబ్రేగమును చక్కగా (ట్రెస్టెని తప్ప) తోముకోండి! సరిగ్గా ఎలెంక్షన్ లో నిలబడి మెడను బాగా తోము

కోండి! ప్రతివారూ అశ్రద్ధచేసేది మెడదగ్గతే! ఎప్పుడూ భుజాలపైభాగము, చేతులను చాల జాగ్రత్తగా తోమండి! స్నానము చేసాక.... టవల్ తో జాగ్రత్తగా ఒంటిని ఆడ్డుకోవాలేగానీ.... ఎదాపెదా తుడుచుకోకూడదు. స్నానము అయిన వెంటనే.... ఎప్పుడూ మేకిప్ చేసికోకూడదు.. ఓ పది నిమిషములపాటు బెడ్ మీద వాలి, రిలాక్స్ అవండి !

స్నానమును చాలరకములుగా చేయవచ్చును. మీకు ఏది పీలైతే.... అలా ఆచరించండి ! క్లియోపాత్ర గాడిద పాలతో స్నానము చేసేది. ఈ రోజులలో గాడిద పాలను ఎవరూ ఉపయోగించరు. కాస్తంత పాలపొడిని- నీటిలో కలుపుకుని, స్నానము చేయండి. పాలతో చేసినట్లే !

వెనిగర్ బాత్ : మీ శరీరమునకు గజ్జివంటి పేమన్నా వున్నా. లేక బాగా పొడిచర్మము ఐనా.... ఒక కప్ వెనిగర్ తీసుకుని, స్నానపు నీటిలో కలిపి, ఆ నీటితో స్నానము చేయండి !

ఓల్డ్ మిల్ బాత్ : ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఓల్డ్ మిల్ ను తీసుకుని, నీటిలో కలిపి, స్నానముచేయండి ! చర్మము చాల మృదువుగా వుంటుంది.

తేనెతో స్నానము : ఒక స్పూన్ నిండా తేనె తీసుకుని, నీటిలో కలుపుకుని, స్నానము చేయండి ! అలసట, నిద్రలేమి వంటివన్నీ పోతాయి. అంతేకాదు.... చర్మము చాల మృదువుగా, వట్టులా వుంటుంది కూడా !
ఎప్సమ్ సాల్ట్ తో స్నానము : రెండు పిడికిళ్ళ ఎప్సమ్ సాల్ట్ ను.... ఒక బెకెట్ నీటిలో కలిపండి ! ఈ నీటితో స్నానము చేయండి ! అలసట మాయమౌతుంది.

బాల్ సాల్ట్ : ఇది తయారుచేయుట చాల తేలిక ! మామూలు వాషింగ్ సోడా తీసుకుని, అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ పొటాషియమ్ కార్బోనేట్ కలిపి, దీనిలో కొద్దిగా లావెండర్ కలుపుకుని, ఒక సిసాలో భద్ర పలచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఈ మిశ్రతమును- స్నానపు నీటిలో కలిపి, ఈ నీటితో స్నానము చేయండి !

బాత్ ఆయిల్స్ : ఆర్మండ్, ఆలివ్, నన్-ఫ్లవర్ పీటిలో - ఏదో ఒక ఆయిల్ ను కాస్త తీసుకుని, నీటిలో కలుపుకోండి ! ఆ నీటితో స్నానము చేయండి !

పాలు + తేనెలతో స్నానపుచూసె : 1] కోడిగుడ్డు - రెండు, 2] $\frac{1}{4}$ కప్ - ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] $\frac{1}{4}$ కప్ - నన్-ఫ్లవర్ ఆయిల్, 4] $\frac{1}{2}$ కప్ ఆలివ్ ఆయిల్, 5] 1 టీ స్పూన్ - తేనె, 6] 2 టీ స్పూన్స్ - వాషింగ్ డెటర్జెంట్, 7] $\frac{1}{4}$ కప్ ఓదక, 8] $\frac{1}{2}$ కప్ - పాలు, 9] కొన్ని చుక్కలు (సువాసనకు) - ఏదో ఒక పేర్ ఫ్యూమ్.

కోడిగుడ్డును వగులగాట్టి పాత్రలో వేయండి. తేనె మరియు వాషింగ్ డెటర్జెంట్ ను కలపండి ! కాస్తంత డెటర్జెంట్ కలపండి ! తదుపరి ఓదక కలపండి ! దీనికి పాలను చేర్చి, బాగా గిలకొట్టండి ! చివరికి సువాసన కొరకు నాలుగు చుక్కలు పేర్ ఫ్యూమ్ కలపండి ! దీనిని ఉపయోగించండి !

హాలీవుడ్ స్టయిల్ : ఒక గుడ్డులోని పొనను తీసికొని, అందులో ఆ కప్పు పొంపూ కలిపి, దీనిలో ఒక టీ స్పూన్ జెలటీన్ కలిపి, ఈ మిశ్రమమును - వేడిచేసిన పంపునీటిలో కలిపి, స్నానము చేయండి !

బాత్ పౌడర్ - 1 : ఈ క్రింద చెప్పిన పౌడర్ ను తయారు చేసుకుని ఒక జాడీలో భద్రపజుచుకొని, కాస్త స్నానము నీటిలో కలుపుకొని, రోజూ స్నానము చేయండి !

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : ఓట్ మిల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ డంపిన బొదమువండ్లు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ : గోధుమపిండి, 4] సుసన సెంట్ : నాలుగు చుక్కలు.

ఇవన్నీ చక్కగా కలుపుకుని నిలువ చేసుకుంటే.... ఎప్పుడైనా వాడుకోవచ్చును. క్రొత్తగా పెళ్ళి కాబోతున్న యువకులకు పెళ్ళి ముందుగా ఓ పదిరోజులపాటు ఈ పేస్ట్ తయారుచేసి, ఉపయోగించి ఆమె అందము వెల్లివిరియగలదు.

బాత్ హౌస్-2 : ఈ క్రింద చెప్పినట్లుగా తయారుచేసుకుని, ఒక జాడీలో బద్రపాతచుక్కని, కాస్త స్నానము నీటిలో కలుపుకొని, ఆ నీటితో స్నానము చేయండి !

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : ఓట్ మీర్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ : మీర్ బ్రాన్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ : దంపిన బాదంపప్పు, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ : గోధుమపిండి, 5] సువాసన సెంట్ : నాలుగు చుక్కలు.

పైవన్నీ చక్కగా కలుపుకొని, నిలువ చేసుకుంటే.... ఎప్పుడూ వాడుకోవచ్చు. క్రొత్తగా పెళ్ళికాబోతున్న యువతులకు పెళ్ళికి ముందుగా ఓ పదిరోజుల పాటు; ఈ పేస్ట్ తయారుచేసి, ఉపయోగించిన.... ఆమె అందము వృద్ధి కాగలదు.

బాతింగ్ పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్ : ఎండిన నారింజ తొక్కల పొడి, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ : నిమ్మతొక్కలపొడి, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ : బాదముపొడి, 4] పాలు- కొద్దిగా, 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ : గోధుమపిండి, 6] ఆల్బండ్ ఆయిల్ - తగినంత

ఆల్బండ్ ఆయిల్ తో - మిగతా వాటిని పేస్ట్లా నూలుండి ! దీనిలో నాలుగు చుక్కలు సువాసన కొరకు మల్లెనూనెను కలపండి ! ఈ క్రిమ్ను క్రమము తప్పకుండా ఉపయోగిస్తున్న.... చర్మము చాల కాంతివంతముగా అందముగా మెరుస్తూ వుంటుంది.

పై క్రిమ్ను ప్రతి రోజూ ముఖమునకు పట్టించి, పావుగంట ఆట నిచ్చి, ఆ తరువాత కడుక్కోండి ! పెళ్ళికూతురులా క్రొత్త అందముతో కనిపిస్తారు. నవ వధువులు ఈ క్రిమ్ను వాడిన వారి అందము ద్విగుణితమవుతుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ ఇవన్నీ చేయాలని కాదు.... ఎవరికి ఏది ఏదైతే అది.... ఏది సులభము అనుకుంటే అది చేయండి ! అందుకే మీకు అందు బాటులో కొన్ని రకములను - మరియు తేలికగా చేసికొనే వాటిని ఈ క్రింద గమనించండి !

మూలికలతో - టానిక్ లు

అస్తమానము క్లినింగ్స్ వాడాలంటే.... కొందరికి విసుగు అని పించవచ్చును. స్కిన్ టానిక్స్ తయారుచేసుకుంటే.... కొందరికి అని తేలికగా అనిపించవచ్చు. వాడుకొనుట సులభము అనిపించవచ్చు. ఈ టానిక్స్ను ఉపయోగించుట వలన అనేక లాభాలున్నాయి. వేసుకున్న ఫౌండేషన్ లేదా పౌడర్ ఏది వాడినా.... ఈ టానిక్ వాడితే.... చాలసేపు అలాగే ముఖమునకు పట్టివుంటుంది.

స్కిన్ టానిక్స్ చర్మమును తాజాగా వుంచుతాయి. ముఖము తాజాగా వుండుటకు చల్లని నీరు - బాగా ఉపయోగపడుతుంది. స్కిన్ టానిక్స్ సామాన్యముగా - మూలికలు, పువ్వులు, రోజ్ వాటర్, వెనిగర్ వంటివి ఉపయోగించేస్తారు. ఈ టానిక్స్ వలన జిడ్డుచర్మము గల వారికి చాల లాభము! జిడ్డును వదలగొట్టి, ముఖమును పొడిగా చేస్తాయి.

స్కిన్ టానిక్స్ను రుద్దుకొనుటకు దూదిని ఉపయోగించాలి. దీనితో రుద్దుకొనుట వలన రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. మెడ, గడ్డము, బుగ్గను చక్కగా రుద్దుకోవాలి. ఈ స్కిన్ టానిక్ లు కొన్నింటిని ఎలా చేయాలో ఈ క్రింద చూడండి!

రోజ్ వాటర్ - 1 : ఇది చాల ప్రాచీనమైనది. వదవ శతాబ్దములో ఒక అరేబియన్ దీనిని కనిపెట్టాడు. ఇది బజారులో దొరుకుతుంది. ఐతే... మనము ఇంటిలో తయారుచేసికొంటేనే మంచిది.

కాస్త రోజ్ ఎస్సెన్స్ను తీసుకుని, నీటిలో కలిపి, బాగా షేక్ చేయండి! రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ ఎస్సెన్స్ కి - నాలుగున్నర లీటర్స్ నీరు కలిపాలి. అప్పుడు రోజ్ వాటర్ తయారౌతుంది.

రోజ్ వాటర్ - 2 : రెండు పిడికిళ్ళ ఎఱ్ఱని గులాబిపూల రేకులను తీసి కోండి! పీటిని గట్టి సీసాలో వేయండి! ఈ సీసాలో - 200 గ్రామ్స్ పంచదార, ఒక టీఫుల్ నీర్ కలిపండి! ఈ సీసాను 2 గంటలపాటు అలా

వుంచండి ! తరువాత మరోసారి కలవండి ! ఆ తరువాత చల్లని ప్రదేశములో వుంచండి !

రోజ్ వాటర్ మరియు విచ్ హజెల్ టానిక్ : మూడు లేక నాలుగు కవల రోజ్ వాటర్ ను తీసికోండి ! ఇందులో పావుకప్ విచ్ హజెల్ ను కలవండి ! ఈ మిశ్రతను - అన్ని రకముల చర్మముల వారికి పనికివచ్చే టానిక్.

పూలు మరియు మూలికలతో టానిక్ : 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఎండిన పూలు లేక హెర్బర్స్ గానీ లేదా మూడు గుప్పెళ్ళ తాజాపూలు లేక మూలికలుగానీ తీసికొని వీటిని ఒక పింట్ నీటిలో కలిపి, పేడిచేయండి ! పూలు లేక హెర్బర్స్ కరిగి నీటిలో కరిగిన తరువాత దించి, కొన్ని గంటలసేపు చల్లార్చండి ! చల్లారాక సీసాలలో పోసి, భద్రపజుచుకోండి ! బంతిపూలతో స్కిన్ టానిక్ : బంతిపూలు ఎండినవైనా, తాజా పూలు అయినా సరే పేసి తయారుచేసికోవచ్చును వాడినవైతే... రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ బంతిపూలు లేక తాజా పూలు అయితే మూడు పిడికిళ్ళు తీసుకుని వీటిని ఒక పింట్ నీటిలో కలవండి ! దీనికి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల విచ్ హజెల్ ను కలవండి ! ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

హోలీహాక్ స్కిన్ టానిక్ : 3 టేబుల్ స్పూన్స్ హోలీహాక్ ఆకులను అరపింట్ పేడినీటిలో పేసి, ఐదు నిమిషములపాటు ఉంచి, ఆవి చల్లారాక అరగంట అగి, ఉపయోగించండి !

ఇలాగే మరికొన్ని ఆకులతో, పూలతో మీరు స్వయముగా తయారు చేసికోవచ్చును. ఇవన్నీ చర్మకుభ్రతకు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

పెద్దపూవులతో నీరు : పెద్ద పెద్ద పూలతో కూడా టానిక్స్ ను తయారు చేసికోవచ్చును.

పెద్ద పెద్ద పూలు ఏవైనా సరే గుప్పెడు తీసుకుని, ఆరు టేబుల్ స్పూన్స్ పేడినీరు కలిపి, ఒక పెద్ద సీసాలో పేయండి ! ఆ రాత్రంతా అలాగే వుంచి, మరునాడు తీయండి ! ఒకవేళ ఈ పెద్దపూలు ఎండినవి

అయితే.... రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ వాడండి! ఇక్కడ పెద్దపూలతో తయారైన కొన్ని రకముల వాటర్స్ తయారీని ఇస్తున్నాను. మీకు పీల్ చేసిన తయారుచేసుకోండి! ఈ క్రింద చెప్పేవన్నీ కూడా- సీసాలో వేసి, బాగా షేక్ చేయండి! ఏ పూవులైనా బాగా పెద్ద పైజ్ లో వున్నవి తీసికోండి! పెద్దమందారాలు, పెద్ద మల్లెలు, గులాబీ ఇలా ఏవైనా వాటిలో పెద్దవన్నమాట!

ఫ్లవర్ వాటర్-1 : 1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్: పెద్ద పూలతో తయారు చేసిన నీరు, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : రోజ్ వాటర్, 3] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : విచ్ హజెల్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ : బోరిక్ యాసిడ్. ఇవన్నీ కలిపి, సీసాలో వేసి బాగా షేక్ చేసి, వాడండి!

ఫ్లవర్ వాటర్-2 : అరకప్ పెద్దపూలతో తయారైన నీరు తీసుకుని, అందులో 4 టేబుల్ స్పూన్స్ టింబర్ ఆప్ బెన్జోయిన్ కలపండి! దీనిలో టింబర్ ఆప్ మిరా అరు చుక్కలను నెమ్మదిగా కలపండి! దీనిని 24 గంటలు వుంచి, వడగట్టండి! దీనిని మగవారు కూడా 'అప్లర్ షేవ్ లోషన్'గా వాడుకోవచ్చును.

ఫ్లవర్ వాటర్-3 : ఇది ముఖముపైన రంధ్రాలున్న వారికి బాగా పయోగపడుతుంది.

1] పది టేబుల్ స్పూన్స్- పెద్దపూలతో తయారుచేసిన నీరు, 2] టేబుల్ స్పూన్స్- దోసరసము, 3] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఉడుకులామ్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్- టింబర్ ఆప్ బెన్జోయిన్.

ఇవన్నీ ఒక పెద్ద బాటిల్ లో వేసి కలపండి! తరువాత 24 గంటలు వుంచి, వడగట్టండి! అప్పుడు వాడుకోండి!

ఫ్లవర్ వాటర్-4 : 1] $\frac{1}{2}$ కప్ బిటర్ మిర్క్ లేక పాలు, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 3] పెద్దపూవులు- గుప్పెడు.

పాలు, పెద్దపూలను కలిపి; పొయ్యిమీద వన్నె పెగమీద ఉంచండి! ముప్పై నిమిషముల తరువాత మంట తీసివేసి, మూడుగంటలు వుంచండి!

తరువాత కొద్దిగా వేడిచేసి, తేనె కలిపండి! ఇది మందమైన చర్మము; చిరుము, గట్టివంటివి వున్న చర్మము ఉన్నవారికి బాగా పనికివస్తుంది.

వెనిగర్ టానిక్ : ఇది మంచి స్కిన్ టానిక్! మీ చర్మము ఎసిడ్స్ తో బాగా అయిపోతుంది.... ఇది ఉపయోగించండి! వెనిగర్ టానిక్ ను ప్రతి రోజూ ఉపయోగించినా మంచిదే! ఒక పంతు వెనిగర్ లో - ఎనిమిది పంతుల నీటిని కలిపితే.... వెనిగర్ టానిక్ ఔతుంది. ఈ క్రింద చెప్పిన విధముగా తయారుచేస్తే.... వారము నిలువ వుంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు బాటిల్ ని షేక్ చేయండి! వాడబోయే ముందుకూడా షేక్ చేయాలి.

1] $\frac{1}{2}$ కప్ సీడర్ వెనిగర్ లేదా వైన్, 2] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్ - లవంగాలు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ - లేవండర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ - గులాబిరేకులు, 5] 1 టేబుల్ స్పూన్ - నేరేడు రసము.

రోజువారీ లేకపోతే నారింజపూలతో తయారైన నీరు వాడవచ్చును. పైవన్నీ కలిపి, సీసాలో వుంచండి! వారానికి ఒకసారి దీనిని మీరు తయారుచేసుకుని, అట్టిపెట్టుకోవచ్చు. బాగా పనిచేస్తుంది.

దోసటానిక్ : సగము దోసకాయ చెక్కను రసము తీసి, పడగట్టి, వుంచండి! ఆ రసమును పేడిచేయండి! ఐదు నిమిషములు చల్లారిన తరువాత 1 టేబుల్ స్పూన్ విచ్ హజెల్ ను కలిపండి! 2 టేబుల్ స్పూన్స్ పేడి దోసరసము 1 టేబుల్ స్పూన్ విచ్ హజెల్ ను కలిపాలి. ప్రతి రోజు లున్నవారు అందులో వుంచండి! ఈ దోసరసములో - నాలుగు టేబుల్ స్పూన్స్ పుడినా రసమునుకూడ కలిపాలి.

అరండ్ అండ్ లెమన్ టానిక్ : సగము చెక్క - నారింజరసము, సగము చెక్క - నిమ్మకాయ రసము, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ - పంచదార, ఒక కప్ - పాలు వీటిని ఒక గిన్నెలోపేసి కలిపండి! సన్న సెగమీద కావండి! చల్లారాక వెంటనే ఉపయోగించవచ్చు. ఇంతవరకు చెప్పినవన్నీ సాధ్యమైనంతవరకు తేలికగా ఇంటిలో స్వయముగా చేసికోవచ్చును.

మాసేజ్ ప్రక్రియలు

ముఖముమీద ముడుతలు, గీతలు వుంటే అవి ప్లాస్టిక్ సర్జరీతోనే సరిచేయవలసి వుంటుంది. కొన్ని ప్రక్రియలు కీటిని పెరుగకుండా అరికడతాయే తప్ప.... అవి సాంకేతిక ముఖముమీద ఏం చేసినాపోవు. మాసేజ్ లు ముందునుంచీ చేసుకుంటూ వస్తే.... అవి త్వరగా రావు వచ్చినా వెంటనే సర్దుకోవచ్చును.

నుదుటిమీద, కళ్ళ దగ్గర, ముక్కుదగ్గర; బుగ్గలు, నోరు, గడ్డము పీటి దగ్గర చాల త్వరగా ముడుతలు వస్తుంటాయి. పీటికి ప్రతిరోజూ పావుగంటసేపు మాసేజ్ చేసికోవాలి. అది మీ అంతట మీరే స్వయముగా చేసికోవాలి.

ఈ మాసేజ్ లను రాత్రి పడుకోబోయేముందు చేసికొనుట మంచిది. ఇదే దీనికి తగిన సమయము! మీరు స్వంతముగా మాసేజ్ చేసుకోబోయేముందు విటమిన్ క్రిమ్ ను లైట్ గా రాచుకోవాలి. దీనిని “మాసేజ్ క్రిమ్” అంటారు. ఇది రాచుకున్నాకే.... మీరు మాసేజ్ ను మొదలు పెట్టాలి.

మాసేజ్ ఎలా చేసుకోవాలి : మాసేజ్ టాల్క్ టైమ్ ను పౌడర్ తో చేసికోవాలి. మీది జిడ్డు చర్మము అయితే పౌడర్ తో మాసేజ్ చేసుకుంటే సమాన ఫలితము ఇస్తుంది. పౌడర్ మాసేజ్ చేసికొనే ముందు టవల్ తో-చర్మమును తుడవండి! టవల్ తో స్పృశించుతూ తుడుచుకున్నాక.... మంచి టాల్క్ టైమ్ పౌడర్ రాయండి! బీచ్ పౌడర్ అయితే మరీమంచిది. అది ఏ మాత్రము చర్మమునకు హాని చేయదు. ఇది సెన్సిటివ్ చర్మమునకు చాల మంచిది. పౌడర్ ను మీ చేతులలో వేసికొని మృదువుగా చర్మమునకు రాయాలి.

ముఖచర్మము పొడిగా లేకపోతే.... పౌడర్ ముఖమునకు అంటుకుపోయి కాస్త ఇబ్బందిని కలిగించవచ్చు. ఒక టవల్ ను తలమీదుగా భుజముల మీదకు వేసికొనుటను మరువకండి! మీకు ఒకపేజ్ ముఖము

మీద మొటిమలు, మచ్చలు వుంటే.... ఈ మాసేజ్ చేయకండి! ఇలా ఉన్నప్పుడు సోప్ను ఉపయోగించి మాసేజ్ చేయాలి.

మాసేజ్ పేస్ట్ : గోధుమపిండి, ఓటమిల్ కలిపి; పేస్ట్ను తయారు చేయాలి. ఇది ముఖములోని ముతకీని, డెడ్ సెల్స్ని పోగొడుతుంది.

మాసేజ్ క్రీమ్ : 1] 4 టేబుల్స్పూన్స్- లినోలిన్, 2] 4 టేబుల్స్పూన్స్- సన్ ఫ్లవర్ లేక సఫోలా ఆయిల్, 3] 9 టేబుల్స్పూన్స్- రోజ్ వాటర్.

నూనెలను సన్నపెగమీద కాచండి! దీనిలో కొద్దిగా పేడిసీటిని కలపండి! ఒక టేబుల్స్పూన్- వింటర్ గ్రీన్ లేక కేంఫర్ ఆయిల్ను కలపండి! ఈ క్రీమ్ తయారయ్యాక.... అందులో 2 టేబుల్స్పూన్ల పెట్రోలియమ్ జెల్లీని కలపండి!

మాసేజ్ ఆయిల్ : 1] $\frac{1}{2}$ కవ- అల్మండ్ ఆయిల్, 2] $\frac{1}{2}$ కవ- కాస్టోరియిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- కేంఫర్ ఆయిల్.

పైవన్నీ కలిపితే.... మాసేజ్ ఆయిల్ తయారౌతుంది.

బాడీ లోషన్స్ తయారు చేయుట

బాడీ లోషన్స్లో చాల రకములున్నాయి. అయితే.... మీ దేహము నకు ఏది బాగుంటుందో.... అదే వాడండి! తేలికగా తయారుచేసికొను కొన్ని బాడీలోషన్ పద్ధతులను ఈ క్రింద ఇస్తున్నాను.

రోజ్ & లైమ్ బాడీలోషన్ : 1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్ వాటర్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- నిమ్మరసము పీటిని మిశ్రితము చేయండి!

స్నానము చేసిన తరువాత చర్మము మారిపోయి బాధపెడుతుంటే... ఈ లోషన్ మీకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ బాడీలోషన్ను ఫ్రెజ్ లో ఉంచాలి.

ఆలివ్ ఆయిల్ తో బాడీలోషన్ : 1] 4 టేబుల్స్పూన్స్- నీరు, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- సబ్బుముక్కలు, 3] 1 టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 4]

1 టీ స్పూన్- విచ్ హజెల్, 5] 4 టీ స్పూన్స్-అలిష్ ఆయిర్, బ్లూకలర్- నాలుగుచుక్కలు, 7] రెండు చుక్కలు- సువాసన తైలవ సబ్బు ముక్కలు, నీరు కలిపి పేడిచేయండి! సబ్బుముక్క నీటిలో కరిగిన తరువాత మంటమీద నుంచి దింపి గ్లిసరిన్ కలపండి! వె వెంటనే- అలిష్ ఆయిర్, విచ్ హజెల్ లను కూడా కలపండి! బాగా చల్ల నిద్రి: నీలిరంగు, రెండు పెంట్ బొట్లనూ కలపండి! ఇది చర్మము మృదువుగా, అందముగా పట్టులా వుంచుతుంది.

లావెండర్ లోషన్ : 1] 1 టీ స్పూన్- బొరాక్స్, 2] 1 కప్ రో వాటర్, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- పేడిచేసిన అలిష్ ఆయిర్.

బొరాక్స్ ను- రోజ్ వాటర్ లో కలపండి! దీనిలో నెమ్మదిగా పేడిచేసిన అలిష్ ఆయిర్ ను కలపండి! ఇవన్నీ బాగా కలిపి, అందులో లావెండర్ వాటర్ ను కలపండి!

(గుప్పెడు లావెండర్ పూలను- రెండు కవల పేడినీటిలో పే ఒక గంట ఆగిన.... లావెండర్ వాటర్ తయారౌతుంది.)

ఆల్మండ్ లోషన్ : 1] 3 టీ స్పూన్స్- లావోలిన్, 2] 1 టీ స్పూన్ ఆల్మండ్ ఆయిర్, 3] 1 టీ స్పూన్- పెట్రోలియమ్ జెల్లి, 4] 1 టీ స్పూన్ వెజిటబుల్ లార్డ్, 5] 2 టీ స్పూన్స్- గ్లిసరిన్, 6] 1 టేబుల్ స్పూన్- నీ 7] 1 టీ స్పూన్- సబ్బుముక్కలు, 8] 1 టీ స్పూన్- కార్బోప్లవ 9] రెండు చుక్కలు- పెంట్ లేదా ఆల్మండ్ ఎస్సెన్స్.

పైన చెప్పిన నూనెలను పేడిచేయండి! నీటిని విడిగా పేడిచేయం ఈ రెండూ క్రిందకు దింపి కలపండి! దీనిని ఒక సీసాలో పోసికోండి ఇందు రెండు చుక్కలు సువాసన తైలమును కలపండి! ఇవన్నీ బా మిశ్రతము అయ్యేలా పేక్ చేయండి!

మాయిశ్చరైజ్ ప్రక్రియలు

మాయిశ్చరైజ్ ఏ రకము చర్మము వారితై నా అవసరమే! ఇ చర్మము గలవారికి మాయిశ్చరైజ్ సరిపోతుంది. పొడిచర్మమువారికి

ఒక్కటే సరిపోదు. వీరికి క్రిమ్స్, లిక్విడ్స్ అవసరమౌతూనే వుంటాయి. క్లిన్సింగ్ బోనింగ్ తరువాత మాయిశ్చరైజ్ను చేయాలి. మాయిశ్చరైజ్ ఫేస్పాక్ ఫ్రంట్ - డ్రైస్కిన్కి చాల ఉపయోగము ! మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు చర్మము బిజీగా వుంటుంది. నష్టపోయిన, అరిగిపోయిన కణములను బయటకు నెట్టి, ఆ స్థానములోనికి సజీవకణములు వచ్చుటకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాయి.

నిద్ర అందమునకు చాల ముఖ్యమైనది. ప్రతిరాత్రి పడుకోబోయే ముందు 'నరిషింగ్ క్రిమ్'ను రాచుకోవాలి. ఇది చాల రిలాక్స్నిస్తుంది. మీది మరి పొడి చర్మము అయితే రెండుసార్లు క్రిమ్ను పట్టించాలి.

విటమిన్స్, ఆయిల్స్ వీటి అన్నింటితో తయారుచేసికొన్న క్రిమ్ను ముఖమునకు రాయుటవలన తొందరగా ఫలితము కనిపిస్తుంది.

ఆల్మండ్ + వాక్స్ ఆయిల్ : 2 టీ స్పూన్స్ తేనె మైనము, 1 టీ స్పూన్ శుద్ధిచేసిన తెల్లమైనము ఈ రెండింటినీ ఒక పాత్రలో పేసి నీరుపోయండి ! వీటిని కరిగించండి ! తరువాత 5 టీ స్పూన్స్ ఆల్మండ్ ఆయిల్ను విడిగా ఒక పాత్రలో పేడిచేయండి ! మైనము, ఆయిల్ ఈ రెండూ సమానస్థాయి పేడిలో వుండగా.... రెండింటినీ ఒక గిన్నెలోపోసి కలపండి ! కాసిని నీటిని గూడా చేర్చండి ! అన్నీ కలిపి, చల్లారిన తరువాత కొన్ని చుక్కలు లావెండర్ ఆయిల్ పేసి షేక్ చేయండి !

హెర్ క్రిమ్, హెర్ లోషన్ : 1] టేబుల్ స్పూన్ - లానోలిన్, 2]

2 టేబుల్ స్పూన్స్ - వైట్ ఎములిఫైంగ్ వాక్స్.

వాక్స్, ఆయిల్ రెంటినీ కలపండి ! నీటిని చేర్చండి ! చల్లదనము కోసము ఫ్రిజ్లో వుంచండి ! ఇది రెండు టీ స్పూన్స్ తీసుకుని ఏదో ఒక హెర్ప్లోషన్ మీకు వచ్చినది ఒక టీ స్పూన్ కలుపుకోండి ! ఈ మిశ్రితమునందు ఒక టీ స్పూన్ తేనె కలుపుకుంటే.... 'ఫేస్ మాస్క్'లాగా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

సన్ ఫ్లవర్ క్రిమ్ : 1] 4 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 2 టీ స్పూన్స్- ఎములిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 2 టీ స్పూన్స్- తేనె మైనము, 4] 5 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, 5] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- వాటర్, 6] 2 టీ స్పూన్స్- గ్లిసరిన్, 7] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- బొరాక్స్.

వాక్సులు, నూనెలు లానోలిన్ ఇవన్నీ నీటిలో కలపండి ! విడిగా వేడినీరు, గ్లిసరిన్, బొరాక్స్ కలపండి ! తదుపరి రెంటినీ ఒక గిన్నెలో వేసి, బాగా మిశ్రితము చేసి, చుక్క చుక్క నీరు చేరుస్తూ.... మొత్తము అన్నింటినీ కలపండి ! తరువాత కఱ్ఱ తెడ్డుతో బాగా త్రిప్పండి ! మిశ్రితము బాగా తెల్లగా, గట్టిగా అయ్యేదాకా కలపండి ! ఈ క్రిమ్ దేహమునకు నునుపును, అందమును ఇస్తుంది.

నరిషింగ్ క్రిమ్స్ & మాస్క్స్

నూనెలను ప్రధానముగా ఉపయోగించి నరిషింగ్ క్రిమ్స్ తయారు చేస్తారు. ఇవి ప్రతి పోషకమునకు అవసరమౌతూనే వుంటాయి.

కోకా బటర్ నరిషింగ్ క్రిమ్-1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్-కోకాబటర్ 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఎములిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె మైనము, 4] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- సీసమ్ ఆయిల్, 5] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఆల్కండ్ ఆయిల్.

వైవన్నీ కలిపి, నీరు చేర్చండి ! వేడి చేయండి ! ఇవన్నీ కరగిన తరువాత పాత్రను క్రిందికి దించి వేడి చల్లారేదాకా వుంచండి ! కొన్ని చుక్కల నెంట్ ను కలపండి ! ఈ క్రిమ్ శరీరమును చాల మృదువుగా ఉంచుతుంది. జిడ్డును తొలగించుతుంది.

నరిషింగ్ క్రిమ్స్-2 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్-లానోలిన్, 2] 8 టేబుల్ స్పూన్స్-ఆల్కండ్ ఆయిల్ (అది లేకపోతే సీసమ్ లేక సఫోలా ఆయిల్.)

వైవన్నీ నీటిలో వేసి కరగించండి ! ఇది పొడి చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. మెడ, పాదములు వంటి అశ్రద్ధ చేసే ప్రదేశములలో

ఈ క్రీమ్ ను రాచుకోవాలి. ఇందులో - 2 టేబుల్ స్పూన్స్, రోజ్ వాటర్ గానీ మామూలు నీరు గానీ కలుపుకొని.... ఆయిల్ స్కిన్ గలవారు వాడుకోవచ్చును.

నరిషింగ్ క్రీమ్ - 3 : 1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - ఆల్మండ్ ఆయిల్, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - పెద్ద నల్లెపూలు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ - లానోలిన్

పైవన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసి, నీటిని చేర్చి, వేడిచేయండి! ఒక గంట చల్లారిన తరువాత కాసిని నీటిని అందులో చేర్చండి! ఈ క్రీమ్ ను రాచుకోండి!

గోధుమ నరిషింగ్ క్రీమ్ : 1] 1 టీ స్పూన్ - తేనె మైనము, 2] 1 టీ స్పూన్ - ఎమ్యూల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 5 టేబుల్ స్పూన్స్ - లానోలిన్, 4] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - వీట్ జర్మీ ఆయిల్, 5] '5 టేబుల్ స్పూన్స్ మంచి నీరు, 6] 1 టేబుల్ స్పూన్ - విచ్ వాజెల్, 7] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్ - బొరాక్స్, 8] నాలుగు చుక్కలు - ఆరంజ్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, 9] నాలుగు చుక్కలు - ఇష్టమైన సువాసన తైలము.

ఈ వాక్స్ లన్ని నీటిలో వేసి, వేడిచేయండి! వేడి నీటిలో బొరాక్స్ ను కలపండి. వేడినీటిలో బొరాక్స్ ను బాగా కరగనియండి! ఈ నీటిని వాక్స్ ల గిన్నెలో కొద్ది కొద్దిగా కలుపుతూ వుండండి! ఇవన్నీ చేరి గట్టిపడితే.... క్రీమ్ రెడీ అయినట్లే! ఇందులో విటమిన్ - E పుష్కలముగా వుంటుంది.

హనీ నరిషింగ్ క్రీమ్ : తేనె చాల ఉపయోగకరమైనది. డ్రెస్కింగ్, సున్నితమైన చర్మమునకు బాగా పనికి వస్తుంది.

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - లానోలిన్, 2] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్ - తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్ - రెనెథిన్.

పైవన్నీ ఒక పాత్రలోకి తీసికోండి! నీరు చేర్చి కరగించండి! తరువాత దానిని క్రిందకు దింపి, 4 టేబుల్ స్పూన్స్ వేడి నీరు తీసుకుని అందులో కాసిని - కాసిని చల్లుతూ బాగా గిలకరించండి!

విటమిన్ నరిషింగ్ క్రిమ్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్ - తేనెమైనము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ - ఎముల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ - లానోలిన్, 4] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - క్యారబ్ ఆయిల్ (లేక విటమిన్ - A క్యాప్సుల్స్), 5] 6 టీ స్పూన్స్ - డిస్టిల్డ్ వాటర్, 6] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్ - బొరాక్స్ 7] 2 డ్రాప్స్ - టీంచర్ ఆఫ్ బెన్జోయిన్, 8] నాలుగు చుక్కలు - ఆరంజ్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ అన్ని మైనములను - నీటిలో వేసి, కరగించండి ! మరొక పాత్రలో బొరాక్స్ ను వేడినీటితో కలపండి ! నూనెలకు ఈ నీటిని వెంటనే కలపండి ! ఇవన్నీ కలిపి బాగా గిలకొట్టండి ! అప్పుడు టీంచర్ ఆఫ్ బెన్జోయిన్ కలిపి, తిరిగి గిలకొట్టండి ! అప్పుడది బాగా గట్టిపడుతుంది. అప్పుడు విటమిన్ క్యాప్సుల్ ను విప్పి అందులోని మందును మిశ్రితమ చేయండి !

మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ నరిషింగ్ క్రిమ్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ తేనె మైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - ఎముల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 3 టీ స్పూన్స్ - లానోలిన్, 4] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - ఆల్మండ్ - ఆయిల్ 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ - సీసమ్ ఆయిల్, 6] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - సఫోర్ ఆయిల్, 7] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, 8] 5 టేబుల్ స్పూన్స్ - నీరు, 9] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్ - బొరాక్స్.

పై విధముగానే మైనములను కరగించుకోవాలి. బొరాక్స్ ను విడిచి వేడినీటిలో కలపాలి. నూనెలకు ఆ నీటిని చేర్చి, అన్నింటినీ కలిపి, గ పడేవలకు తెడ్డుతో బాగా మిశ్రితము చేయాలి.

స్క్రాబ్లెరీ నరిషింగ్ క్రిమ్ : 1] స్క్రాబ్లెరీ - 250 గ్రామ్స్, సుగర్ - 100 గ్రామ్స్

ఈ రెంటినీ కలిపి వేడిచేయండి ! చల్లాచ్చి, మళ్ళీ వేడిచేయండి బాగా చల్లబడుటకు ఫ్రిజ్ లో వుంచండి ! ఆయిల్ - స్కిన్ వారికిది చ ఉపయోగపడుతుంది.

ఆయిల్ నరిషింగ్ క్రిమ్ 1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్‌ప్లవర్ ఆయిల్. ఈ రెండూ నీటిలో కలిపి; దీనికి స్ట్రాబెర్రీ జ్యూస్‌ను కలపండి! కాస్త పేడి చేసి చల్లారాక వాడండి! ఆయిల్ నరిషింగ్ క్రిమ్-2 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- అలివ్ ఆయిల్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- అల్మండ్ ఆయిల్, 4] ½ టేబుల్ స్పూన్- తేనె మైనము.

మూడు స్పూన్ల పేడినీటిలో- బొరాక్స్ అర టీ స్పూన్ కలపండి! నూనెలను పేడిచేయండి! మొత్తము అన్నీ కలిపి, చల్లార్చి ఉపయోగించండి!

ఆరంజ్ ఫ్లవర్ స్కిన్ ఫుడ్ : 1] 2 టీ స్పూన్స్- తేనె మైనము, 2] 2 టీ స్పూన్స్- ఎమ్యుల్సి ఫ్రైంగ్ వాక్స్, 3] 3 టీ స్పూన్స్- అల్మండ్ ఆయిల్, 4] 4 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 5] 4 టీ స్పూన్స్- కోకోనట్ ఆయిల్, 6] 6 టీ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 7] నాలుగు చుక్కలు- టిందర్ ఆప్ బేన్ జోయిన్, 8] నాలుగు చుక్కలు- ఆరంజ్ ఆయిల్.

వాక్స్ లన్నీ-నూనెలో కలపండి! ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్ ను-పేడి చేసి కలపండి! టిందర్ ఆప్ బేన్ జోయిన్, ఆరంజ్ ఆయిల్ చుక్కలను కూడా మిశ్రితము చేయండి!

చర్మ సమస్యలు

చర్మము- ఫ్రెష్ గా, మచ్చలు లేకుండా వుండాలంటే.... కొన్ని ప్రక్రియలను అవరించాలి మనము!

ముఖమందు- ముడుతలు, నల్లని మచ్చలు, గుంటలు, ఎండ పేడిమికి మొటిమలు- ఇవన్నీ చర్మమునకు సాధారణ సమస్యలు!

నల్ల మచ్చలు, రంధ్రములు, మొటిమలు- ఇలాంటివన్నీ ఆయిల్ స్కిన్ ఉన్నవారికి తటస్థపడే సమస్యలు!

గ్రంథాలనుండి స్రవించే ద్రవముల వలన ఇవి ఎలా ఏర్పడతాయో.... అలాగే వారికి అంత చురుకుదనము కూడా వుంటుంది. చాక్లెట్స్, వేపుడు కూరలు, ఆవేశము, నిద్రలేకపోవు ఇవన్నీ కూడ పై చర్మ సమస్యలకు కారణము కావచ్చును.

రంధ్రములు, నల్ల చుచ్చులు, స్పాట్స్-మొటిమలు ఇవి ఆయిల్ చర్మము గలవారికి త్వరగా ఏర్పడతాయని అనుకున్నాము గదా !

ఇవన్నీ తొలగించడానికి కొన్ని నేర్పుకుందాము.

బ్యూటీ ఫుడ్స్

కేంఫర్, సల్ఫర్, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పెరుగు, ఈస్ట్, ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, మూలికలు, కూరల నుండి తయారుచేసే రసము ఇవన్నీ చర్మ సంరక్షణకు చాల ముఖ్యమైనవి.

కేంఫర్ క్రీమ్-1 : 1] కాంఫర్ B. Co- $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్, 2] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- ఓటమీర్, 3] 1 టీ స్పూన్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్.

పైవన్నీ కలిపి, ఈ మిశ్రమమును- 15 నుండి 20 నిమిషముల పేపు ముఖమునకు పట్టించి వుంచండి! తరువాత నీటితో కడిగివేయండి !
కేంఫర్ క్రీమ్-2 : 1] కాంఫర్ స్పిరిట్- ఒక టేబుల్ స్పూన్, 2] టొమేటో రసము- ఒక టేబుల్ స్పూన్, 3] తేనె- ఒక టేబుల్ స్పూన్. ఇవన్నీ కలిపితే 'మంచి స్కిన్ టానిక్' భాతుంది.

గ్లిసరిన్ క్రీమ్ : చర్మ శుభ్రతకు, మచ్చలు పోగొట్టుకొనుటకు ఈ క్రింది విధముగా తయారుచేసికొన్న క్రీమును రాచుకోవచ్చును.

1] 1 టేబుల్ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 2] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్- బొరాక్స్ పొడర్, 3] 1 కవ- డిస్టిల్డ్ వాటర్, 4] 3 చుక్కలు కేంఫర్ స్పిరిట్.

పైవన్నీ ఒక పెద్ద సీసాలో పోసి, కలిపి బాగా షేక్ చేయండి ! అప్పుడు ముఖమునకు రాచుకోండి.

సల్ఫర్ పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఫ్యూర్ సల్ఫర్ పొడర్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, 3] 1 కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన.

పైవన్నీ కలిపి, ఈ మిశ్రతమును- ప్రతిరోజూ ముఖమునకు పట్టించండి! మచ్చలు, పొక్కులు వంటివి తగ్గిపోతాయి. అయితే కొంత మందికి సల్ఫర్ పడదు. కాబట్టి.... అసలు శరీరమునకు "సల్ఫర్ పడుతుందా? లేదా?" అన్నది మీరు ముందుగా తెలిసికొనుట మంచిది. ముందుగా కాస్తంత పేస్ట్ ను తీసికొని చెవికి వెనుక ప్రక్కన రాయండి! కొన్ని నిమిషములకు రియోక్షన్ కనిపించకపోతే.... ప్రతిరోజూ సల్ఫర్ పేస్ట్ ను ముఖమునకు రాచుకోండి!

ఉల్లిపాయతో పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- పుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్- ఉల్లిపాయరసము.

ముందుగా ఉల్లిపాయరసమును తీయండి! దీనికి- తేనె, పుల్లర్స్ ఎర్త్ లను కలపండి! ఈ మిశ్రతమును ముఖమునకు రాచుకుంటే- ముడుతలు పడుట తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లితో పేస్ట్ : 1] ఒక గ్రుడ్డులోని తెల్లసొన, 2] 1 టీ స్పూన్ కోలన్, 3] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 4] 1 టీ స్పూన్- కేరట్ జ్యూస్, 5] వెల్లుల్లి రేక.

గ్రుడ్డునందలి తెల్లసొనలో మిగతావన్నీ కలిపి, పేస్ట్ లా తయారు చేసుకుని ముఖమునకు పట్టించండి! ఈ పేస్ట్ నందు- పెరుగును కలిపి రాస్తే.... ముఖము బాగా కాంతివంతముగా వుంటుంది.

గీతలు, ముడుతలు వంటివి ముఖముమీద బాగా అధికముగా ఉంటే.... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఒకటే మార్గము! అయితే.... ఈ సర్జరీ ట్రీట్ మెంట్ సామాన్యులకు అందుబాటులో వుండదు. చాల ఖరీదైనది. మాసేజ్ ల వలన కొత్తగా మరికొన్ని మచ్చలు, గీతలు, ముడుతలు వంటివి ఏర్పడకుండా నిరోధించుకోవచ్చును.

పైన చెప్పిన 'ఫరీషింగ్ క్రీమ్'లను తయారు చేసుకుని, అవన్నీ వాడుతూ దేహమును- జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకుంటూ వుంటే.... మీ చర్మము మీకు "సమస్య" అనిపించకుండా వుంటుంది.

చర్మ ముమీది ముడుతలను నిరోధించు మాస్క్స్

యాప్రికాట్తో ముడుతలను నిరోధించే క్రిమ్లను తయారుచేసి కోవచ్చు. అలాగే మరికొన్నింటితో కూడా తయారు చేసుకొనే పద్ధతులను ఈ క్రింద తెలియజేస్తున్నాను.

యాప్రికాట్ మాస్క్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - లానోలిన్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ - యాప్రికాట్ ఆయిల్, 4] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - నిమ్మరసము.

లానోలిన్ కరగించండి! దీనికి మిగిలినవన్నీ చేర్చి కలవండి! యాప్రికాట్ - విటమిన్ A పుష్కలముగా వున్నది. కాబట్టి.... ఈ క్రిమ్ను రాచుకొంటే ముఖము బాగుంటుంది.

ఎగ్ నైట్ మాస్క్ : కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన తీసుకుని, ముఖము నకు బాగా పట్టించండి! 10 నుండి 20 నిమిషములపాటు అలాగే వుంచండి! దీనివలన ముడుతలు పడుటను అరికట్టవచ్చును.

దోసకాయతో మాస్క్ : దోసకాయ సగము బెక్కను మిక్సిలో వేసి రసమును తీయండి! దీనిలో - గిలకొట్టిన ఒక గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను వేయండి! దీనికి ఒక టీ స్పూన్ వోడకమును వేసి కలవండి! దీనికి టించర్ ఆఫ్ బెన్జోయిన్ నాలుగు చుక్కలు కలవండి! ముడుతలను నిరోధించుటకు - ఇది చక్కని చిట్కా.

రేగుపండ్లతో మాస్క్ : ఆరు రేగు పండ్లను - ఉడికించి, అందులో - 1 టీ స్పూన్ ఆల్మండ్ ఆయిల్ను కలవండి! ఈ మిశ్రితమును మొటిమల మీద వేసి, బాగా రుద్దండి! మొటిమలను నిరోధించుటకు ఇది చక్కని సులభమార్గము!

పుదీనాలోషన్ 1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - దోసరసము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ - పుదీనారసము, 3] 4 చుక్కలు - పిప్పర్ మెంట్ ఎక్స్ ట్రాక్ట్, 4] కాస్త - ఆలమ్ పౌడర్.

వైవన్నీ కలిపి, ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకుంటే.... నిలువ వుంటుంది. విడిగా పెట్టుకుంటే.... పాడై పోతుంది. ఫ్రీజ్ లేనివారు ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసికోవాలి.

పుదీనా తోషన్ -2 : ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది. కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లపొన మరియు పుదీనా రసము కలపండి ! దీనికి పావు టీ స్పూన్ పిప్పర్ మెంట్ ఎక్స్ ట్రాక్ట్ లేదా పిప్పర్ మెంట్ ఆయిల్ కలపండి !

ఆస్టిన్ జెంట్స్

ఇది బజారులో దొరకే లోషన్! దీనిని జిడ్డు చర్మము గలవారు ముఖమునకు పట్టిస్తే.... ముఖము- జిడ్డుకాటుతూ వుండదు. పొక్కులను కూడా కనిపించనీయదు. నుదురు, గడ్డము, ముక్కుకు ఇరుప్రక్కల దీనిని రాచుకోవాలి. ఈ లోషన్ రాచుకొనుట వలన- ముఖములోని చాల వికారములను కనబడకుండా చేసికోవచ్చు. అయితే బజారులో దొరకే లోషన్ను నందు ఆల్కొహోల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాగే సర్టికల్ స్పిరిట్ కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇవి మన ముఖమునకు అంతమంచివి కావు. కాబట్టి.... ఈ రెండూ అధికముగావున్న లోషన్ను వాడుటవలన ముఖము నకు లేనిపోని చిక్కులు నష్టాలు కలిగే అవకాశమువున్నది. అందుకని ఈ ఆస్టిన్ జెంట్సు మనము మన పద్ధతిలో మన శరీరమునకు అనువైన దిగా తయారు చేసుకుని, ఉపయోగిస్తే.... మనకి మంచిది. హానీ కలుగదు. దిగువ కొన్ని రకముల యాస్టిన్ జెంట్ తయారు చేసుకునే పద్ధతులను తెలియచేస్తున్నాను.

ఒక గాజుపాత్ర, గట్టి మూతలువున్న సీసాలు అవసరమౌతాయి. అన్నింటికీ సీసాలనే ఉపయోగించాలి.

హానీవాటర్ -1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- తేనె, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ధనియాలు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- రవంగలు, 4] 4 టేబుల్

స్పూన్స్- ఆల్కాహోల్, 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 6] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- బెన్జోయిన్, 7] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- ప్టోరాక్స్.

పైవన్నీ ఒక గజా పాత్రలో కలిపి, సీసాలో పోసి, మూతను గట్టిగా బిగించండి! రోజూకు రెండుసార్లు దాన్ని షేక్ చేయండి!

హనీవాటర్-2 : 1] 8 టేబుల్ స్పూన్స్- శాండిల్ వుడ్ ఆయిల్- 2] కాస్త- గంధపుపొడి, 3] 1 టీ స్పూన్- బెర్గామోట్ ఆయిల్, 4] $\frac{1}{4}$ టీ స్పూన్స్- నెంబర్ ఆయిల్, 5] $\frac{1}{8}$ టీ స్పూన్- లవంగ నూనె, 6] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 7] 1 టేబుల్ స్పూన్, తేనె.

పైవన్నీ కూడా చక్కగా కలిపి, సీసాలో పోసి, రెండు వారములు అలా వుంచండి! రోజూ బాగా షేక్ చేస్తూ వుండండి!

రోజ్ మెర్రీ వాటర్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్ మెర్రీ, 2] $\frac{1}{4}$ టేబుల్ స్పూన్- నారింజ తొక్కలపొడి, 3] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్- నిమ్మతొక్కల పొడి, 4] 4 పుదీనా ఆకులు, 5] $\frac{1}{4}$ కప్- ఆల్కాహోల్ లేక విచ్ హజెల్, 6] $\frac{1}{2}$ కప్- రోజ్ వాటర్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, ఒక సీసాలో పోసి, గట్టిగా మూత బిగించి 48 నుండి 72 గంటల వఱకు వుంచండి! ప్రతిరోజూ బాగా షేక్ చేయండి!

లెమన్ యాస్ట్రిన్ జెంట్ : 1] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- నిమ్మరసము, 2] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- పిప్పరమెంట్ ఎక్స్ట్రాక్ట్, 3] 8 టేబుల్ స్పూన్స్- విచ్ హెజర్, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్కాహోల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, సీసాలో పోసి, 24 గంటలపేపు వుంచండి! ఆ తరువాత ఉపయోగించవచ్చు. ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

కేంఫర్ యాస్ట్రిన్ జెంట్ : 1] $\frac{1}{2}$ కప్- రోజ్ వాటర్, 2] $\frac{1}{2}$ కప్- విచ్ హెజర్, 3] $\frac{1}{2}$ కప్- డిస్టిల్డ్ వాటర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్-

కేంఫర్ స్పిరిట్, 5] 2 చుక్కలు- నీలిరంగు, 6] కాస్త- ఆంమ్ పొడర్.

పై విధముగానే తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమమును ముఖముమీద పెద్ద పెద్ద రంధ్రములు, మచ్చలు వున్నవారు ఉపయోగిస్తే.... ఫలితము వనిపిస్తుంది. దీనిని 'అప్టర్ షేవింగ్ లోషన్'గా మగవారు కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

బ్లీచింగ్ మాస్కులు

మితాహారము, శరీర పరిశుభ్రత, చర్మనందక్షణ, చక్కని గాలి, క్రమము తప్పని కాలకృత్యములు, చింతలేని నిద్ర, మానసిక ఒత్తిడి లేకపోవుట నరైన క్రీమ్స్ మరియు లోషన్స్ను దేహమునకు రాచుకొనుట ఇవన్నీ మీ అందమైన చర్మమునకు రక్షణ కవచములుగా పనిచేస్తాయి.

అయితే.... అందటి చర్మములు ఒకే రకముగా వుండవు గదా! కొందటి చర్మము మరీ మందముగాను, బరువుగాను, మొరటుగాను వుంటుంది. అలాంటివారు ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న మాస్కులను ఉపయోగించండి! మరికొందటికి ముఖన వెంట్రుకలు వుండి, వారి అందమును చెడగొడుతుంటాయి. ఈ పనికిరాని వెంట్రుకలను తొలగించక పోతే.... వారికి వున్న అందము పోయి, వికృతముగా కనిపిస్తుంటారు. పీటికోనము మనము కొన్ని బ్లీచింగ్ మాస్కులను ఈ క్రింది విధముగా తయారు చేసికొని వాడుకొనుట మంచిది.

పుట్టుమట్టి మాస్క్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- పాలు లేక మజ్జిగ, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 5] కాస్త- లవంగ పొడి, 6] కొద్దిగా- సోడా బై కార్బోనెట్. పీటిని బాగా కలిపి, ముఖమునకు బ్లీచింగ్ చేసికోవాలి....

వాగ్ అండ్ ఈస్ట్ మాస్క్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఈస్ట్, 2] 1 గ్రుడ్డు సొన, 3] 1 టీ స్పూన్- సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, ముఖమునకు పట్టించి, పదిహేను నిమిషములు ఉంచండి! తరువాత కొద్దిగా పాలను ముఖమునకు పట్టించండి! ఆల్మండ్ మాస్క్ : 1] 2 టీ స్పూన్స్- బాదము పప్పు, 2] 1 టీ స్పూన్- రోజ్ వాటర్, 3] $\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్- తేనె.

పైవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును.... ముఖమునకు రుద్ది, పదిహేను నిమిషములు అగండి! ఆ తరువాత రోజ్ వాటర్ తో ముఖమును కడగండి!

ఏపిల్ మాస్క్ : 1] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్- ఏపిల్ చెక్క గుజ్జు, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్- ఏస్కార్ బిక్ ఏసిడ్, 4] సొన-ఒక ఎగ్ లోనిది, 5] 1 టేబుల్ స్పూన్- సేడర్ వెనిగర్, 6] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- నూనె.

పైవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును- ముఖమునకు రాచుకొని ముప్పయి నిమిషములు అట్టిపెట్టండి! ఈ మిశ్రమములో వున్న వెనిగర్ ఏసిడ్ చాల చక్కని ఫలితముల నిస్తుంది. త్వరగానూ గుణము కనిపిస్తుంది. తేనె, కోడిగుడ్డుసొన ఇవన్నీ ముఖ వర్చస్సును పెంపొందిస్తాయి.

వేసవికాలములో చర్మ సంరక్షణ

విటమిన్-1] మనకు సూర్యరశ్మిలో లభిస్తున్న మాట వాస్తవమే! ఎముకల గట్టిదనమునకు విటమిన్-D అవసరము! ఇది సూర్యరశ్మి నుండి మనకు లభిస్తున్నది. అయితే మన వయసును బట్టి.... సూర్యరశ్మి ఇచ్చే రియాక్షన్ పేటు పేటుగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి వలన ముఖము కమిలిపోవుట, చర్మము పొడిగా అగుట, చర్మపు రంగు మారుట ఇవన్నీ మనకు తెలిసినదే! - మనము ఎండలో తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్ళ వలసి వచ్చినప్పుడు మూడునాలుగు గ్లాస్ ల నీటిలో నిమ్మరసమును కలుపుకొని త్రాగుట చాల మంచిది. సూర్యరశ్మిలోని 'అల్ట్రావయోలెట్ కిరణము' బారినండి రక్షించే లోషన్స్ ను ముఖమునకు రాచుకుని వెళ్ళుట మంచిది. వీటిని క్రింది విధముగా తయారు చేసికోవచ్చును.

ఆయిల్ అండ్ వెనిగర్ లోషన్ : 1] 1 కప్- ఆలివ్ ఆయిల్, 2] $\frac{1}{2}$ కప్- వెనిగర్, 3] 1 టీస్పూన్- అయోడిన్, 4] కొద్దిగా సువాసన తైలము.

పైనన్నీ బాగా కలిపి, ఒక సీసాలో పోసికోండి! ఎండలో బయలు దేరివలసి వస్తే ఈ లోషన్ ను ముఖమునకు రుద్దుకోండి!

ఆయిల్ అండ్ టీ క్రిమ్ : 1] 4 టేబుల్ స్పూన్స్-లానోలిన్ 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- సీసమ్ ఆయిల్, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్ మండ్ ఆయిల్, 4] $\frac{1}{2}$ కప్- స్ట్రాంగ్ టీ డికాక్షన్, 5] క్రాప్-సెంట్.

ముందుగా స్ట్రాంగ్ టీ డికాక్షన్ ను తీసికోండి! దానిని చల్లార్చండి. తరువాత ఈ నూనెలన్నీ ఒక ఎనామిల్ గిన్నెలో వేసి, ఈ గిన్నెను వేడినీటి పాత్రనందు పెట్టి, వేడి చేయండి! మెల్లగా టీ డికాక్షన్ కలపండి! వీటిని కలుపుటకు చెక్క తెద్దులను వాడుట మంచిది. బాగా చల్లారాక సెంట్ ను రెండు చుక్కలు కలపండి! ఇందులో మీరు కలిపిన వన్నీ అల్ట్రావయోలెట్ కిరణముల బారినుంచి రక్షించుటకు ఉపయోగపడేవే! కాబట్టి.... చాల మంచి ఫలితములు కనిపిస్తాయి.

సీమ్ సీడ్ లోషన్ : సీమ్ సీడ్స్ ను- పొడిచేసి, ఈ పొడిని- నాలుగు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసుకోండి! అందులో ఒక కప్ రోజ్ వాటర్ ను కలపండి! 24 గంటలసేపు వుంచండి! మీకు వీలైనప్పుడల్లా కదలించి, షేక్ చేస్తుండండి! తరువాత 4 టేబుల్ స్పూన్స్ ఓదక లేక సర్జికల్ స్పిరిట్ ను కలపండి! అప్పుడు వాడండి!

ఎండ వేడిమికి చర్మము కందినప్పుడు

ఆచరించవలసిన ప్రక్రియలు

ఫార్ములా-1 : ఒకవేళ ఎండ దెబ్బ తగిలితే.... ఈ క్రింది విధముగా చేయాలి.

1] 2 పేజుల్ స్పూన్స్ - ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 1 పేజుల్ స్పూన్ - విచ్ హెజెల్, 3] 1 టీ స్పూన్ - తేనె, 4] అవంగాల పొడి.

మీకు ఎండ వేడిమి తగిలి, ఎఱ్ఱగా చర్మము కమిలిపోతే.... పై మిశ్రితమును ఉపయోగించండి ! ఈ ప్రక్రియను రోజు మార్చి రోజుగా చేయండి ! ఈ మిశ్రితమును - ముఖమునకు పట్టించి, 20 నిమిషములు ఆఱనివ్వండి ! అప్పుడు కడిగివేయండి !

ఎండ ప్రభావము వలన చర్మ సమస్యలు ఏర్పడినపుడు మీరు చేయగల సులభ పద్ధతులు కొన్నింటిని ఈ క్రింద ఇస్తున్నాము.

ఫార్ములా-2 : తేయాకును తీసికొని వేడినీటిలో కలిపి (లేదా టీ డికాక్షన్ తయారుచేసి) ఎక్కడైతే చర్మము కమిలిపోయిందో.... అక్కడ రాచుకోండి !

ఫార్ములా-3 : దోసకాయను తీసుకుని, చక్రాలా తఱిగి, ఎక్కడయితే.... ఎండ వేడిమికి చర్మము కమలినదో.... అక్కడ రుద్దండి.

ఫార్ములా-4 : స్ట్రాబెర్రీస్ తీసికొని, ఒక పేజుల్ స్పూన్ మజ్జిగలో కలిపి, ఈ మిశ్రితమును రాచుకోండి.

ఫార్ములా-5 : మజ్జిగ మీది తేట నీటిని తీసికొని, ఈ నీటిలో దూదిని ముంచి, కమలిన చర్మమునకు రాచుకోండి !

పైన చెప్పినవన్నీ - ఎండలో తిరిగినపుడు ముఖము వడలిపోయి, ఎఱ్ఱబడితే ఆచరించవలసిన ప్రక్రియలు !

నేత్ర సంరక్షణ

“నర్వేంద్రియానాం నయనం ప్రధానం” అని ఆర్యోక్తి ! మన చర్మము ఎంత అందముగా వున్నా.... కళ్ళల్లో ఆకర్షణ లేకపోతే ఇబ్బందే ! కళ్ళు మన ఆరోగ్యమును, బలమును తెలియజేస్తాయి. మీరు ఆరోగ్యముగా లేకపోతే.... కళ్ళు బలహీనపడి, కాంతి విహీనముగా మారిపోతాయి.

శ్రీ ఆకర్షణ ఎక్కువ భాగము కళ్ళలోనే వుంటుంది. ఆ కళ్ళే ఎందఱినో ఆకర్షిస్తూ వుంటాయి.

మన కళ్ళు ఆకర్షణీయముగా, కాంతివంతముగా కనిపించాలంటే.... మనము తీసుకునే ఆహారమే ఎక్కువ దోహదపడుతుంది. నేత్ర సంరక్షణకు ముఖ్యముగా విటమిన్-A బాగా దోహదపడుతుంది. విటమిన్-A అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థములను తీసుకుంటే.... కళ్ళకి ప్రాబ్లమ్స్ ఏమీ ఉండవు.

నేత్రములకు- ఎక్కువగా ఫ్రైయిన్ కలుగుట, కళ్ళలో- దుమ్ము, ధూళిపడుట ఇలాంటివన్నీ కళ్ళ ఆరోగ్యమును చెడగొడుతూ వుంటాయి. మంచినిద్ర కళ్ళకి చాల అవసరము! నిద్ర లేకపోతే.... రక్తములేని వారిలా పాలిపోయి కనిపిస్తారు. ప్రతి మనిషికి ఎనిమిది గంటలసేపు నిద్ర వుండాలి. మంచి వెలుతురులోనే చదువుకోవాలి. కుట్టుపని, వ్రాతపని ఇలాంటివన్నీ చక్కని వెలుతురులో చేసికోవాలి.

మంచి వేసవికాలములో- ఎండ తీక్షణతనుండి, సూర్యరశ్మి నుండి కళ్ళను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. కళ్ళను- ఒత్తిడి, శ్రమవంటి వాటి నుండి కాపాడుకోవాలంటే.... 'ఐ' లోషన్స్ను ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకో బోయేముందు కళ్ళలో పేసికోవాలి. ఈ లోషన్స్ వాడుటవలన కళ్ళు శుభ్ర పడి, కాంతివంతముగా వుంటాయి. ఐ లోషన్స్ను ఒక కన్నుకు మాత్రము పేసి, రెండో కంటిని పదలిపేయకండి! ఏ లోషన్ పేసినా.... రెండు కళ్ళకూ పేసికోవాలి!

నేత్రరక్షణ ప్రక్రియలు

నేత్రములకు ఏ కొంచెము శ్రమ కలిగినా.... ఆ శ్రమను ఈక్రింది ప్రక్రియలను ఆచరించుట ద్వారా ఉపశమనమును కలిగించుకోండి!

ప్రక్రియ-1 : ఒక టేబుల్ మీద మీ రెండు చేతులనూ వుంచండి! మీ రెండు అటచేతులతో- మీ కళ్ళను మూసిపేయండి! తలను నిటా

రుగా వుంచండి ! బసువును చేతులమీద పేయండి! మెడను తేలికచేయండి ! ఇలా ఐదు నుండి పది నిమిషములపాటు చేయండి!

ప్రక్రియ- 2 : కొంతమందికి కళ్ళు ఎఱ్ఱబడుట, పుసులు కట్టుట జరుగుతూ వుంటుంది. మీరు ఎప్పుడూ రాత్రిపూట ఏదైనా క్రిమ్ గాని, మాయిశ్చరైజేన్ గాని, నరిషింగ్ గాని, ఫేస్ వాల్ మాస్క్ లనుగానీ.... కళ్ళ దగ్గర, కళ్ళ చుట్టూ రాయకండి ! అలా పొరపాటున రాస్తే.... కళ్ళ లోకి ఆయిల్ పోయి; కళ్ళ చుట్టూ చారలు, ముడతలు ఏర్పడి, నేత్రములు అందవిహీనముగా తయారౌతాయి. ఈ దుష్ఫలితములు ఎదురు కాకూడ దనుకొంటే.... పై విధముగా చేయకూడదు.

అందుచేత మనము ఇంటిలో తయారు చేసుకున్నవైనా సరే.... కళ్ళ క్రింద మాత్రము- వీటిని చాల రైట్ గా రాసుకోవాలి. మీరు క్రిమ్ వాడవలసి వస్తే.... చాల జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి. వీటిని మునిషేళ్ళతో జాగ్రత్తగా టచ్ చేస్తూ రాచుకోవాలి. రోజుకు ఎనిమిది గ్లాస్ ల నీరు త్రాగుట కూడ నేత్ర సంరక్షణకు మంచిది.

కళ్ళు శరీరములో ఒక భాగము ! వీటి క్రింద గ్లాండ్స్ ఏమి వుండవు. నేత్రములు- మన మనో భావములను బట్టిబయలు చేస్తాయి. వయస్సు, ఉద్రేకము, ఆవేశము, విచారము, నిద్రలేమి, త్రాగుడు వీటిని- మన కళ్ళ, కళ్ళు క్రింది ప్రదేశమూ తెలియచేస్తుంటాయి.

మనకు ఏదైనా బ్రుల్ ఏర్పడితే నేత్రముల.... ద్వారా తెలిసి పోతుంది. అంటే.... నేత్రములు మన స్థితిని తెలియజేయు “ప్రత్యక్ష దర్పణములు” అని చెప్పవచ్చును.

ప్రక్రియ-3: నిద్రపోవుటకు ముందు బాగా రిలాక్స్ అవండి ! ఏదైనా చిన్న ఎక్స్ పైజ్ చేయండి ! లేదా కాస్తంత నడవండి ! కళ్ళ చుట్టూ ఏర్పడే నల్లని వలయములు సామాన్యముగా పెంపరీగినే వుంటాయి. ఈ వలయములు చాలినంత నిద్రవుంటే తగ్గిపోతుంటాయి.

అలాకాకుండా.... కళ్ళ క్రింద ముడతలు ఏర్పడితే- క్రిమ్ను వాడవలసి వుంటుంది. లానోలిన్తో తయారైన క్రిమ్ను నిద్రపోవుటకు ముందుగా ఉపయోగించాలి. ఈ క్రిమ్ను- నేత్రములకు చాల పలుచుగా రాచుకోవాలి. ఇది చర్మము అంశా వ్యాపించకుండా చూచుకోవాలి.

లానోలిన్తో 'ఐ' క్రిమ్ తయారు చేసే విధము : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- లానోలిన్, 2] $1\frac{1}{2}$ స్పూన్స్-ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- లెసెథిన్ పౌడర్, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్-కోర్ట్ వాటర్.

లానోలిన్ను వేడి నీటితో కరగించండి ! దీనికి ఆల్మండ్ ఆయిల్ను చేర్చండి ! దీనికి లెసెథిన్ పౌడర్ను కలపండి ! ఈ మూడింటిని మిశ్రతము చేసిన తరువాత చల్లని నీటిని చుక్కచుక్కగా పేస్తూ కలపండి ! ఈ కలుపుటను- స్పూన్తో మాత్రమే చేయాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ నెంట్ను కలుపకండి ! నెంట్స్ ఎలర్జీని కలిగించవచ్చును.

నేత్ర సంరక్షణకు మాసేజ్

కళ్ళ చుట్టూ వున్న చర్మమును గట్టిగా దుద్దకండి ! 'ఐ' మాసేజ్ కంటిలోపలి వైపునుండి మెల్లగా 'మూవ్' అవుతూ రావాలి బయటి వైపుకు ఐబ్రోస్ను ఉపయోగించేటప్పుడు ముక్కువైపునుండి బయటకు తీసుకు రావాలి. బొటనప్రేలు మరియు చూపుడు ప్రేలితో వట్టుకుని మెల్లగా తీసుకు రండి ! ఈ మాసేజ్ను నేత్రముల ఒత్తిడి, శ్రమ తగ్గుటకు ఉపయోగించండి ! ఇలా ఏడుసార్లు చేయండి !

రెండు-మూడు ప్రేళ్ళను కళ్ళచుట్టూ వుంచండి ! ముక్కుకు పంతెనలా ఏర్పడుతుంది. కనుబొమల దాకా ఒత్తండి ! కళ్ళ దగ్గల మాత్రము ఒత్తకండి ! చాల జాగ్రత్తగా ఈ ఎక్సర్సైజ్ను చేయండి !

పై ఎక్సర్సైజ్ చేసిన తరువాత.... కొద్దిగా స్కిన్ టానిక్గాని, మినరల్ వాటర్గాని రాచుకోండి ! ఇది చర్మమును- సున్నితముగా మృదువుగా వుంచుతుంది.

నేత్ర సంరక్షణ ద్రవములు

నేత్రద్రవము-1 : దోసకాయ గుజ్జను తీసుకుని, చల్లని ప్రదేశములో వుంచండి! రెండు దూది ముక్కలను తీసుకుని- ఒకటి రోజ్ వాటర్ లో, మరొకటి దోసరసములో ముంచండి! ఈ రెండింటినీ కళ్ళ మీద పేయండి! రోజుకు రెండుసార్లు ఈ విధముగా చేయండి! ఈ ప్రక్రియ మీకు చాల రిల్యాక్స్ చేస్తుంది. మైండ్ 'ప్రీ' జైతుంది. ఆపేజము, విచారకరమైన ఆలోచనల నుండి దూరముగా ఉంచుతుంది.

నేత్ర ద్రవము-2 : నల్లని వలయములు కంటిచుట్టూ వుంటే.... దోసరసమును- నిమ్మరసముతో కలిపి, కళ్ళమీద ప్రయోగించాలి.

నేత్ర ద్రవము-3 : టీ డికాక్షన్ (పాలు కలపకుండా)ను చల్లారనిచ్చి వత్తమును- అందులో మంచి, కళ్ళకు పెట్టుకోవాలి.

నేత్ర ద్రవము-4 : పుదీనా రసమును- కళ్ళ చుట్టూ రాచుకోండి. అది అక్కడ వున్న నల్లదనమును పోగొడుతుంది.

నేత్ర ద్రవము-5 : కాటన్ పూర్ విచ్ హెజెర్ సోల్జ్యూషన్ లో మంచి, 'ఐ' పాడ్ గా ఉపయోగించండి! కళ్ళల్లోని పుసులు పోవుటకు ఈ ద్రవము దోహదపడుతుంది.

అందమైన చిలునవ్వు (దంతసంరక్షణ) :

చర్మ సౌందర్యము, కంటి సౌందర్యంతోపాటు చక్కని వలువరుసగల చిరునవ్వు కూడా- అందముగా, ఆనందముగా వుంటుంది. చక్కని మాట, చల్లని నవ్వు అందమునకు ముఖ్యమైనవి.

మీరు ఉదయము లేవగానే విడిగా ఆచరించవలసింది. పళ్ళను- బ్రష్ చేసికొనుట! ఆలాగే రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కూడా బ్రష్ చేసికోవాలి. అలాచేయుట వలన దంతముల నందులలో చిక్కుకున్న ఆహారపు కణములు తొలగిపోయి, నోరు తాజాగా ఉంటుంది. కాబట్టి పడుకోబోయే ముందు తప్పక బ్రష్ చేసికోవాలి.

రోజుకు మూడుసార్లు పళ్ళు తోముకొనుట చాల మంచిది. దంత ధావనకు చక్కని బ్రిష్ను వాడాలి. బ్రిష్ మీ నోటిలో పైకి- క్రిందకి కదలాలి. ముందుగా ఆ ప్రక్క- ఈ ప్రక్కకు బ్రిష్ కదలగూడదు.

ప్రక్కలకు తోమేటప్పుడు ముందుగా- వెనుక పళ్ళను తోముకోవాలి....పైన క్రిందకూడా ఐన తరువాత ప్రక్కలకు బ్రిష్ను తీసుకువచ్చి తోమండి! పై వరస తరువాత క్రింది వరుస.... ఇలా తోముట వలన పళ్ళలో దాగిన ఆహారపు ముక్కలన్నీ చక్కగా బయటకు వచ్చిపేస్తాయి. 'ఏంటి నెప్టిక్ మౌత్ వాష్'ను నోటిలో వేసికొని, పుక్కిలించండి! ఆ తరువాతనే దంతములను బ్రిష్తో తోముకోండి! ఈ ప్రక్రియ వలన దంతములు చక్కగా సంరక్షించబడతాయి. మీరు బ్రిష్ చేసే విధానము- చిగుళ్ళలో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ సరిగా వుండుటకు దోహదపడాలి. బ్రిష్ చేసికొనుటకు కనీసము మూడు నిమిషములకు తగ్గకుండా టైమ్ను కేటాయించండి!

మీరు వాడే టూత్ పేస్ట్ మీద- మీ దంతముల సంరక్షణ ఆధారపడి వుంటుంది. పళ్ళపొడుల విషయములో చాల జాగ్రత్తగా వుండాలి. పళ్ళపొడితో- మీ దంతములు తెల్లగా రాకపోతేమంచి టూత్ పేస్ట్ను ఉపయోగించండి!

దంత పరిశుభ్రత పద్ధతులు

పద్ధతి 1 : 1] 2 చేబుల్ స్పూన్స్- సోడియమ్ క్లోరైడ్ (సాల్ట్), 2] 3 చేబుల్ స్పూన్స్- బై కార్బోనేట్ ఆఫ్ సోడా.

ఈ రెండింటినీ కలిపి, దంతములను తోముకోండి! నారింజ తొక్కలు, నిమ్మతొక్కలు వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి, పై మిశ్రితమునందు కలిపి, దంతములను తోముకోంచే.... దంతములు తెల్లగా మెరుస్తుంటాయి.

పద్ధతి 2 : స్ట్రాబెర్రీస్ తో- దంతములను రుద్దుకోంచే.... దంతములు పరిశుభ్రముగా ఉంటాయి.

మౌత్ వాష్ తయారీ

మీ శ్వాస తాజాగా ఏ దుర్వాసన లేకుండా వున్నదని మీరు ఎలా తెలుసుకుంటారు ? మీ అబచేతిని- నోటి మీదనుండి ముక్కుమీదకు పేసి, గట్టిగా శ్వాసను వదలండి ! చెడుశ్వాస వస్తుంటే.... మీకు తెలిసిపోతుంది. నోటి దుర్వాసన వుంటే.... మౌత్ వాష్ లను తప్పక వాడండి !

ఈ క్రింద తేలికగా తయారయ్యే మౌత్ వాష్ ను తెలియ చేస్తున్నాను. రోజ్ వాటర్, పుదీనా, లవంగాలు ఇవన్నీ మంచి సువాసనను ఇస్తాయి. మౌత్ వాష్ లకు ఇవి ముఖ్యమైనవి.

1] ½ కప్- వెనిగర్, 2] ½ కప్- వైన్, 3] ¼ కప్- తేనె, 4] 1 టీ స్పూన్- లవంగపు పొడి.

పైవన్నీ కలిపి, వేడి చేసి, చల్లారాక 'మౌత్ వాష్'గా ఉపయోగించండి.

దంత సంరక్షణ - ఆహార జాగ్రత్తలు

మనము తిసికొన్న ఆహార పదార్థములు- దంతముల మీద తమ ప్రభావమును తప్పక చూపిస్తాయి.

తీపపదార్థములు, తీపిపానీయములు, కేక్స్, బిస్కెట్స్ వంటివి అధికముగా తినుటవలన దంతములకు హాని కలుగుతుంది. వీటివలన దంతములు గట్టిదనము తొలగిపోయి, పళ్ళు కదలిపోతాయి. అంతేకాక.... బాక్టీరియా క్రిములు చేరి, దంతములు పుచ్చిపోయేటట్లు చేస్తాయి. వీలైతే భోజనము అయిన వెంటనే.... ఏపిల్ లేదా కేరట్ వంటివి గట్టిగా నమలి తినే పదార్థములను తిసికొనుట మంచిది. లేదా తీయదనము ఎక్కువగా లేని పండ్ల రసము త్రాగుట లేదా పాలు, మంచినీరు వీటిలో ఏది త్రాగినా మంచిదే !

టీ గాని, కాఫీ గాని స్ట్రాంగ్ గా తీసికోకండి ! ఇవి లైట్ గా త్రాగితే.... దంతములకు మంచిది.

శిరోజములు. సంరక్షణ

చర్మము, కళ్ళు, దంతములు ఇవన్నీ అందమునకు ఎంత ముఖ్యమో అంత అందమూ శిరోజముల వలన కలుగుతుంది. చక్కని తలకట్టు వున్న ప్రి- ఎంటిజినో ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. వాలుజడ వయ్యారములను ఆస్వాదించుట ఒక అలవాటు మనకి !

తల్లిదండ్రులు పెట్టని ఆస్తి ఏమైనా వున్నదంటే.... ఆడపిల్లకు- ఆమె శిరోజాలే ! ప్రికి- ఆమె తలకట్టే.... గొప్ప ఆభరణము !! తల వెంట్రుకల తీరు-తెన్నులు మన ఆరోగ్యమునకు కొలబద్దలు !

తలవెంట్రుకల ఆయుర్దాయము కొన్ని నెలలు వుండవచ్చును. కొన్ని సంవత్సరములు వుండవచ్చును. అది మనము సంరక్షించుకొనే పద్ధతి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. సామాన్యముగా పెద్దవారి తలలో- 1,20,000 నుండి 1,50,000 వఱకు వెంట్రుకలు ఆవరించి వుంటాయి. చాలావఱకు వెంట్రుకలు ప్రతిరోజూ రాలిపోతూనే వుంటాయి. తిరిగి వస్తూనే వుంటాయి.

శిరోజములను తగిన విధముగా సంరక్షించుకోవాలి. శిరోజములను- "1] నార్మల్ జుట్టు, 2] జిడ్డు జుట్టు, 3] పొడి జుట్టు, 4] జిడ్డు+పొడి జుట్టు" నాలుగు రకములుగా విభజించవచ్చును.

నార్మల్ జుట్టు అంత పైనింగ్గా కనిపించదు. కాని.... దీనిని సంరక్షించుకొనుట చాల సులభము ! జిడ్డు జుట్టు చూచుటకు చక్కగా మెలుస్తూ కనిపిస్తుంది. అయితే.... తల రుద్దుకొన్న కొద్ది గంటలకే.... తల జిడ్డుగా మారిపోతుంది. ఇక.... తల రుద్దుకొన్న తరువాత పొడిజుట్టు గలవారికి చాల ఇబ్బందు లెదురౌతాయి. జుట్టు- చాలా ఢల్గా, బిరుసుగా తయారౌతుంది. జిడ్డు+పొడిగానున్న జుట్టు చాల అందముగా కనిపిస్తుంది. పైజుట్టంతా- జిడ్డుగా, క్రింది వెంట్రుకలు జాగా పొడిగా వుంటాయి.

శిరోజములు, అందముగా వుండాలంటే.... మనకి ఆరోగ్యము చాల ముఖ్యము ! ప్రోటీన్స్ శాతము ఎంత ఎక్కువగా వుంటే....

అంత బాగా వుంటుంది జాట్టు! వెంట్రుకల ఆరోగ్యమునకు 'విటమిన్-B కాంప్లెక్స్' చాల ముఖ్యమైనది. శిరోజముల పెరుగుదలకు- విటమిన్-B చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది

వెంట్రుకలు సంరక్షించబడుటకు- ఖనిజలవణముల అవసరము చాల ఉన్నది. కాపర్, ఐరన్, అయోడిన్ వంటి వుండే ఆహార పదార్థములను ప్రతిరోజు భోజనములో వుండేట్లు చూచుకోవాలి. ఇవి మాంసము, ఆకు కూరలవంటి వాటిలో మనకు లభిస్తాయి.

మీది జిడ్డు జాట్టు అయితే.... పేపుడు కూరలు మానండి! కాయ గూరలు, నలాడ్స్, మాంసము, శాజాచేపలు, లివర్, కోడిగుడ్లు ఇవి ఎక్కువగా తినండి!

మీది పొడిజాట్టు అయితే.... కాస్త నూనెలను చేర్చి, పైన చెప్పిన వాటిని తినవచ్చును. అయితే.... పేపుడు కూరలు మానండి!

జిడ్డు పొడిజాట్టు గలవారు మరికాస్త జాగ్రత్త వహించాలి. వీరికి చుండ్రు ఎక్కువగా 'ప్రాల్లిమ్' అవుతుంది. వీరు మిశాహారముతో కూడిన బలవర్ధకమైన భోజన పదార్థములను తినుటమంచిది. దీనివలన శిరోజములు సంరక్షించబడును.

చుండు - నివారణ మార్గములు

చుండు జాట్టుకు చాల హానిని కలిగిస్తుంది. ఇది శిరోజములకు ముఖ్యమైన శత్రువు! ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి చుండు తప్పకుండా వుంటున్నది. అయితే చుండును అలాగే కొనసాగనీయకూడదు. అదృష్టవశాత్తు మనకి మార్కెట్ లో- చుండు నివారణకు- వివిధ లోషన్స్, క్రీమ్స్, షాంపూన్- వంటివి విరివిగా దొరుకుతున్నాయి అయితే.... మీరు స్వయముగా ఇంటిలో తయారుచేసికొనుటకు వీలుగాఉన్న కొన్ని ప్రక్రియలను ఈ క్రింద తెలియచేస్తున్నాను.

ప్రక్రియ-1 : 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కాస్మాటిక్ వెనిగర్, 2] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- వేడినీరు.

ఈ రెండూ కలిపి; దూదిని అందులో ముంచి, తలంతా బాగా రుద్దండి! ఇది రాత్రి పడుకోబోయేముందే చేయాలి. దిండుకు అంటుకుండా.... తలకి గుడ్డచుట్టుకొని పడుకోండి! తెల్లవారాక షాంపూతో స్నానము చేయండి! ఇలా వారమునకు రెండుసార్లు చొప్పున మూడు నెలలపాటు రెగ్యులర్ గా చేయండి! దూది లోపలి కుదుళ్ళకు తగలక పోతే.... దువ్వెనను - పై మిశ్రితమునందు ముంచి రుద్దాలి.

ప్రక్రియ-2 : పేడి చేసిన నూనెను - రాత్రిపడుకోబోయే ముందు తలకి బాగా రుద్దండి! మరునాడు స్నానము చేయుటకు ఒక గంట ముందుగా తలకు నిమ్మరసమును బాగా పట్టించండి!

ప్రక్రియ-3 : ఒక స్పూన్ - నిమ్మరసము రెండు స్పూన్స్ - కాస్టోరిక్ వెనిగర్ ఈ రెండింటినీ కలిపండి! ఆ తరువాత ఎగ్ షాంపూతో తల స్నానము చేయండి! ఎగ్ షాంపూ ఎప్పటినుండో అందమునకు ఉపయోగ పడుతున్నది.

ప్రక్రియ-4 : ఎగ్ లో ప్రోటీన్స్ పుష్కలముగా వుంటాయి. తలని కోడిగ్రుడ్డుసొనతో ఈ క్రింది విధముగా వాష్ చేయండి! ఒకటి లేక రెండు గ్రుడ్లు పగులగొట్టి, ఒక కప్ నీటిలో కలిపండి! ఈ మిశ్రితమును తడి తలకు బాగా రుద్దండి! ఈ విధముగా ఐదు - పది నిమిషములపేపు రుద్దాలి. గ్రుడ్డుసొనను పొరపాటున కూడా నీటిలో కలిపకండి! చన్నీటి లోనే కలిపి, తలకి రుద్దుకోవాలి.

ప్రక్రియ-5 : ఒక గ్రుడ్డును పగులగొట్టి, కప్ నీటిలో ఆ సొనను కలిపి దీనిలో - ఒకటి - రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ షాంపూ కలిపండి. అది "ఏ షాంపూ" అన్నది చూడనక్కరలేదు. ఏదైనా కలుపవచ్చును. ఈ మిశ్రితముతో తలస్నానము చేయండి!

ప్రక్రియ 6 : ఒక నిమ్మకాయను రసము పిండి, ఒక కప్ పేడినీటిలో కలిపి, తలమీద రుద్దండి! ఇలా వారమునకు ఒకసారి చొప్పున మూడు నెలలపాటు చేయండి!

శిరోజములు ఏవుగా పెరుగు ప్రక్రియలు

ప్రక్రియ-1 : రాత్రిపూట తలను- దువ్వెనతోగాని, బ్రష్ తో గాని బాగా చుద్దినట్లు దువ్వెకోవాలి. లోపల కుదుళ్ళకి బాగా ఒత్తిడి తగలాలి. దీనివలన రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. చక్కని రక్తప్రసరణ వలన హార్మోన్స్ బాగా పనిచేస్తాయి. హార్మోన్స్ సరిగావుంటే.... వెంట్రుకలు ఆరోగ్యముగా పెరుగుతాయి.

ప్రక్రియ-2 : దువ్వెనలు, బ్రష్లు ఎప్పుడూ శుభ్రముగా వుండాలి. కొద్దిచుక్కల 'అమ్మోనియా'ను నీటిలో పేసి, ఆ నీటితో దువ్వెనలు, బ్రష్లను బాగా కడగాలి. తడితలను దువ్వెకునేటప్పుడు- చాల నెమ్మదిగా, స్లోగా దువ్వెకోవాలి. దువ్వెనలతోగాని, బ్రష్ తోగాని నెమ్మదిగా దువ్వెకోపోతే.... శిరోజములు చిక్కుపడుట, తెగిపోవుట జరుగుతుంది. తలకు స్టీమ్ బాత్ : నూనెను వేడిచేసి, ఒక టవల్ వేడినీటిలో పిండి, ఆ టవల్ ను వేడి నూనెలో ముంచి, దీనిని తలకు గట్టిగా చుట్టండి! ఈ క్రియ చుండును పోగొడుతుంది. దీనికోసము రెండు టవల్స్ ను దగ్గట పెట్టుకోండి!

శిరోజములు తళతళలాడు ప్రక్రియ : మీరు తలను బాగా వాష్ చేసికొన్న తరువాత.... 5 టీ స్పూన్స్-టి డికాక్షన్ ను- నిమ్మరసము కలిపిన నీటిలో మిశ్రమముచేసి, ఈ మిశ్రమమును- తలకు పట్టించండి! ఇది తలకు మంచి ఫ్రైనింగ్ నిస్తుంది.

శిరోజ సోయగ ప్రక్రియలు : నాలుగు వెంట్రుకలను కరల్స్ తిప్పి వదిలితే.... చాల అందముగా కనిపిస్తారు. నుదురు పై భాగాన- పాపిడి ప్రక్కనున్న వెంట్రుకలను కత్తిరించి, నాలుగు రింగులు తిరిగేలా చేయండి! అవి ముఖము మీదికి వ్రాలుతూ.... అమిత అందమును కలిగిస్తాయి.

సౌమ్యమైన ముఖము, పొట్టి జుట్టు ఉన్నవారు- ఆ జుట్టును వదులుగా ఉంచండి! చెవులవజుకు కనిపించేలా స్టైల్ వుంటే.... వీరు చాల అందముగా కనిపిస్తారు.

హేర్ సెట్టింగ్ లోషన్స్

మంచి హేర్ సైట్ కోరకు లోషన్స్ను ఉపయోగించండి ! నీరు, పాలు, జెలాటిన్, నిమ్మ మొ॥గు వాటిని సెట్టింగ్ లోషన్స్గా ఉపయోగిస్తారు. ఖీర్ను చాల ప్రొడక్ట్స్లో ఉపయోగిస్తారు. ఇది చాల ఎఫెక్టివ్గా వుంటుంది. సింపుల్గా ఖీర్తో తలను తడుపుతారు. సెట్టింగ్కి ముందు అది చాల అందమునివ్వడమే గాక.... మీ తలను సెట్ చేయుటకు బాగా సహాయపడుతుంది. పాలు కూడా ఇలాగే ఉపయోగపడతాయి. అలాగే నిమ్మరసము చాల మంచిది. సెట్టింగ్ లోషన్స్ ముఖ్యముగా జిడ్డు రోజములు గలవారికి మరీ మంచిది. ఒక నిమ్మకాయను రసము పిండి, తలకు పట్టించండి, అది జాట్టుని మరీ మృదువుగా, అందముగా వుంచుతుంది. నిమ్మరసము చాల త్వరగా ఫలితము నిస్తుంది.

లెమన్ సెట్టింగ్ లోషన్ : ఒక కప్ నీటిలో - నిమ్మకాయను ముక్కలు కోసి, పేసి; అరకప్ నీరు అయ్యేదాకా.... ఆ నీటిని పేడి చేయండి ! దీనిలో రెండు చుక్కలు ఆల్కొహాల్ పేయండి !

జిలాటిన్ సెట్టింగ్ లోషన్ : 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - జిలాటిన్ను 2 కప్ల నీటిలో పేసి, కప్ నీరు మిగులునట్లుగా పేడి చేయండి ! ఇది కూడా ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా వున్న సెట్టింగ్ లోషన్ అవుతుంది.

సుగర్ సెట్టింగ్ లోషన్ : ఒక టేబుల్ స్పూన్ - పంచదారను ఒక గ్లాస్ పేడినీటిలో పేసి, ఈ మిశ్రతమును - ఒక ట్రేప్ బాటిల్లో పోసి, తలకు జల్లుకుంటే....చాల మంచిది.

వైవన్నీ మీరు చాల సులభముగా ఇంటిలోనే తయారు చేసికోవచ్చును. అన్నీ మీకు అందుబాటులో వుండేవి.

టై లివాన్ టీన్ తయారు చేయుట : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్ - కాస్టోరియల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ - కొబ్బరి నూనె, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ - పెట్రోలియమ్ జెల్లీ (వాన్లైన్), 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ - ఎమ్యుల్సి ఫైంగ్ మైనము, 5] కాస్త - పెర్ ఫ్యూమ్.

వైవస్మి కలిపి ఒక గిన్నెలో మిశ్రతము చేసి, కాస్త వేడి చేయండి ! దింపిన తరువాత నాలుగు పెర్ఫ్యూమ్ చుక్కలను వేయండి ! దీనికి 2 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్ ను కలపండి ! క్రిందికి దింపగానే 1 టీ స్పూన్ వాటర్ ను కలపండి !

హేర్ పెర్ఫ్యూమ్ : 1] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- చరనోల్ పౌడర్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- బెన్జోయిన్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- పొటాషియమ్ నైట్రేట్, 4] 5 టేబుల్ స్పూన్స్- మైదా పౌడర్, 5] 2 లేక 3 చుక్కల- బెల్లామెట్ ఆయిల్, 6] 2 లేక 3 చుక్కలు- శాండల్ వుడ్ ఆయిల్.

పౌడర్స్ అన్నీ జాగ్రత్తగా కలపండి! వీటికి నూనెలను కలపండి! అప్పుడే పొటాషియమ్ నైట్రేట్ ను కూడా కలపండి! ఇదంతా షేన్డ్ లా అవుతుంది. దీనిని గిన్నెలో వుంచి, కాసిని నీళ్ళు కలిపి, వేడి చేయండి! దీనినుండి ఒక విధమైన వాసన వస్తుంది. అప్పుడు పాత్రను దింపివేయండి! ఆ వాసనే తలకు మంచిది.

తలకు సంబంధించిన జాగ్రత్తల కోసము చెప్పిన- క్రిమ్స్, లోషన్స్, షాంపూలు హేర్ డైన్ ఇవన్నీ మీరు సులభముగా తయారుచేసికోవచ్చును.

డ్రై హేర్ గలవారికి నివారణ ప్రక్రియ : 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్కాండ్ ఆయిల్ ను ఒక కవ్ లోకి తీసికొని, గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి, ఈ మిశ్రతముతో తలకు బాగా 'మసేజ్' చేయండి! తరువాత ఒక స్లాప్ టిక్ బాగ్ ను తలకు కట్టండి! ఆ తరువాత వెచ్చని నీటిలో తడిసిన తువ్వలును తలకు చుట్టకోండి!

డ్రై స్కిన్ గలవారికి నివారణ ప్రక్రియ : ఒక కవ్ చల్లని పాలలో- 20 గ్రామ్ల బాదము పప్పులను వేసి, నాననిచ్చి, పది గ్రామ్ల సుగర్ ను కలపండి! దీనిని ముఖమునకు, చేతులకు రాచుకొని, 15 నిమిషముల సేపు ఆగండి! తరువాత పరిశుభ్రముగా కడిగి వేయండి!

హేర్ 'షాంపూ'లు- జాగ్రత్తలు

మనము ఎంత చక్కగా అందముగా తల దువ్వకుంటూ వున్నప్పటికీ.... తలకు పట్టిన ముటికిని వదిలించుకొనుట చాల ముఖ్యము! అయితే "తలస్నానము ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి షాంపూతో చేయాలి?" అన్న ప్రశ్న చాలమంది ఆడవాళ్ళకు కలుగుతూ వుంటుంది. నార్మల్ హేర్ వున్నవారు- 8 నిండి 10 రోజులకు ఒకసారి షాంపూ వాడాలి. జిడ్డు జుట్టువారు 5 నుండి ఎనిమిది రోజులకు ఒకసారి తలకు షాంపూ పెట్టుకోవాలి. పొడిజుట్టు గలవారు- వదిహేను రోజులకు ఒకసారి షాంపూతో తలస్నానము చేస్తే... నరిపోతుంది.

తలకు మంచి షాంపూలనే వాడాలి. మార్కెట్ లో- ఎన్నోరకముల షాంపూలు విడుదల అవుతున్నాయి. మీరు మంచి సమ్మకమున్న షాప్ వారి నుండి షాంపూలను కొనుక్కొండి గాని.... ఏవి పడితే అవి కొనకండి! అలాగే.... తలంటుకొను సబ్బులు కూడా రకరకములు వస్తున్నాయి. పీటిలో మామూలువి, మెడికేటెడ్ వి కూడా వుంటాయి. ఇవి కూడా మంచి షాప్ లోనే కొనాలి. బట్టలు ఉతికే డెటర్జెంట్ సబ్బులను ఎంత మాత్రము తలకు రుద్దకండి! మీది పొడిజుట్టు అయితే.... కాడ్ ఆయిల్ లేదా లెనెథిన్ తో తయారైన షాంపూలను వాడండి! మీది జిడ్డు జుట్టు అయితే.... సల్ఫర్ లేక ఎస్సెన్స్ కలిపిన సీడర్ షాంపూలు మంచివి. కలర్ షాంపూలను- పూర్వము పాశ్చాత్య దేశాలలో ఎక్కువగా వాడే వారు. ఇప్పుడు మనదేశములో అవి బాగా తయారౌతున్నాయి. మీరు షాంపూలను వాడే సమయములో- మరీ ఎక్కువ వేడినీటిని ఉపయోగించకండి! గోరువెచ్చని నీరైతే.... చాల మంచిది. షాంపూల వాడుక కూడా జాగ్రత్తగా వుండాలి కొద్దిగా షాంపూను- చేతిలో వేసికొని తలకు బాగా పట్టించాలి. మీ జుట్టు బాగా ఒత్తుగా- పొడవుగా వుంటే.... ముందు జుట్టును- కుడిచక్కగా వుంచి, ప్రేళ్ళతో రాచుకోండి! ఐతే.... రఫ్ గా

ఏదీ చేయకూడదు. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలంతా తడవండి ! చక్కగా ప్రేళ్ళతో- మృదువుగా కుదుళ్ళను అంటునట్లుగా రుద్దండి ! తల కడిగిన తరువాత మరొకసారి మరికొంత షాంపూను తీసుకుని తలకు రుద్దండి ! ముటికంతా పోకపోతే.... మూడవసారికూడా రుద్దక తప్పదు. స్నానము పూర్తిఅయ్యాక.... టవల్ తో ఎడాపెడా తుడవండి ! మందమైన టవల్ ను తలకు చుట్టుకోండి ! హేర్ డ్రైయర్ ను కూడా ఉపయోగించ వచ్చునుగానీ.... గాలి మరి పేడిగా వుండకూడదు.

ఇంటిలో తయారు చేసికొనే షాంపూలు

పనామావుడ్ షాంపూ : 50 గ్రామల పనామావుడ్ ను- 2 ఫైంట్ ల నీటిలో పేసి, వేడి చేయండి ! ఒక గంట ఆగండి ! ఆ తరువాత దీనితో తలస్నానము చేయండి ! ఇది నార్మల్ హేర్ వారికి, జిడ్డు జుట్టు గలవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎగ్ షాంపూ : రెండు కోడిగ్రుడ్లను పగులగొట్టి, గ్లాస్ వేడినీటిలో కలపండి ! దీనిని ఒక గంటసేపు వుంచి అప్పుడు ఈ షాంపూతో తల స్నానము చేయండి !

కండిషనింగ్ షాంపూ : మామూలు షాంపూ, ఒక కోడిగ్రుడ్డు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జెలటిన్ పౌడర్ ఇవన్నీ కలిపి; బాగా గిలకొట్టండి ! ఇది కండిషనర్ గా బాగా పనికి వస్తుంది. ఎగ్ లోను, జెలటిన్ లోను వున్న ప్రోటీన్స్ మీ శిరోజములను ఒత్తుగా, ఆకర్షణీయముగా వుంచుతాయి.

హేర్ షాంపూ : 200 గ్రామల ఎండిన ఆలివ్ ఆకులు, 200 గ్రామల షీకాకాయి ఆకులు ఈ రెండింటినీ చల్లని నీళ్ళలో కలిపి; ఒక ఇనుప పాత్రలో పోయండి మరునాడు ఉదయము వది పదిహేను నిముషముల పాటు బాగా వేడిచేయండి ! తదుపరి క్రిందకు దించి, చల్లార్చి, వడగట్టండి ! షాంపూ రెడీ ! దీనిని వడగట్టగా వచ్చిన పిప్పిని పారవేయకండి ! తలకు వట్టించండి ! ఈ షాంపూతో రుద్దుకుంటే.... జుట్టు చాల మృదువుగా వుంటుంది.

గ్రే హేర్ - జాగ్రత్తలు

చాలమందికి శిరోజములు- 'గ్రే' కలర్ లోనికి మారిపోతూ వుంటాయి. దీనికి కారణము సు స్తీపడుట సడన్ గా ఏదో షాక్ తగులుట లేదా మనోవ్యధ వంటివి సంభవించినప్పుడు ఈ విధముగా శిరోజముల రంగు మారిపోవచ్చును. చాలమందికి వయసు పెరుగుతున్నప్పుడు ఈ విధముగా జరుగుతూ వుంటుంది.

గ్రేకలర్ జాట్టు చాల డల్ గా, జీవము లేనట్లుగా వుంటుంది. ఈ విధముగా ఉన్నవారు నల్లని జాట్టు కోసము డార్క్-షెడ్ తో దై చేయించు కోవాలి. చాలమంది స్త్రీలు తలలో ఒకటి రెండు తెల్ల వెంట్రుకలు కనబడ గానే గాభరాపడి పీకేస్తుంటారు. అది చాల తప్పు! అలా ఒకటి- రెండు పీకితే.... తల అంతా మళ్ళీ బాగా విస్తరిస్తాయి. మీకు అవి ఇబ్బంది కరముగా వుండి, తీసివేయాలనుకున్నప్పుడు మొట్టమొదటే- కత్తెరగాని, బ్లేడ్ గాని తీసుకుని మొదలంతా కత్తిరించి వేయండి!

చాలమంది తెల్ల వెంట్రుక కనిపించగానే.... "ముసలివారి మౌతు న్నామ"ని బాధపడనక్కరలేదు. బాధపడతారు. మరింత తెల్లబడుటకు ఈ బాధ కారణము అవుతూ వుంటుంది. అలా తెల్ల వెంట్రుకలను కపి పేయుటకు దై చేసికొనుటలో రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి- వెజిటబుల్ డైన్, మరొకటి కెమికల్ డైన్! అయితే వెజిటబుల్ డైవలన కొని అసౌకర్యాలుంటాయి.

పైవాటిలో మొదటిది చాల బైమ్ తీసుకుంటుంది. ఆకర్షణీయమై; రంగూ వుండదు. వాటర్ పూప్ కూడా కాదు.

శిరోజములకు వెజిటబుల్ డైన్

'వెజిటబుల్ ప్రొడక్ట్స్' అంటే.... హెన్నా, ఇండిగో ఇలాంటి వన్నీ చేరుతాయి. హెయిర్ డై లన్నింటిలోకీ హెన్నా శ్రేష్ఠమైనది. ఇది ఏ కెమికల్ కి తీసిపోదు. ఇందులో చాల రకములున్నాయి. కొన్నింటిని ఈ క్రింద చూడండి!

హెన్నా డై :] ఒక కవ్ హెన్నా తీసుకుని, ఒక కవ్ వేడినీటిలో కలపండి! దానిని పేన్ట్లా తయారుచేయండి! లేదా 2] ఒక కవ్ హెన్నాలో- ఒక కవ్ కాఫీగాని, టీ గాని కలపండి! ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకటి కలిపిన తరువాత దీనిలో, ఒక కోడిగ్రుడ్డును పగలగొట్టి ఆ సొనను పేయండి. ఆ తరువాత ఒక పేబుల్ స్పూన్ కేప్లర్ ఆయిల్ను కలపండి! ఈ మిశ్ర మము గట్టిపడి, పేన్ట్లా అవుతుంది. దానిని తలకి పట్టించండి! అర గంటనుండి మూడు గంటల వరకు అలాగే వుంచండి! తరువాత కడిగి పేయండి!

నీలిఆకుల డై : 1] నీలి చెట్ల ఆకులను పొడిచేసి, పౌడర్ గా తయారు చేయండి! దీనిని శిరోజములకు పట్టిస్తే.... బ్లూ లేక బ్రౌన్ కలర్ లోనికి మారుతాయి. 2] నీలి పౌడర్, హెన్నా పౌడర్లను కలిపితే.... శిరోజములకు మరింత రంగు వస్తుంది.

కాఫీ పౌడర్ డై : కాఫీ పౌడర్ను- నీటిలో కలిపి; బ్రష్ తో- తలకు రాయండి! చాల ఏళ్ళ క్రిందట ఈ పౌడర్ను కనుబొప్పల నల్ల దనమునకు వాడేవారు. ఇప్పుడది శిరోజములకు ఉపయోగిస్తున్నారు.

వాల్ నట్ డై : వాల్ నట్ బెరడును తీసి, అమ్మోనియా సోల్యూషన్ తో అంటే.... ఒక వంతు అమ్మోనియా, రెండువంతుల నీరు కలిపి; శిరో జములకు రాస్తే.... తెల్ల జుట్టు బ్రౌన్ కలర్ లోనికి మారుతుంది.

కెమికల్ డైస్

మీరు కెమికల్ డై ఉపయోగించేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని దృష్టిలో పెట్టుకోండి! మీరు తలకి డై చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు తలలో ఏమాత్రము దురద వుండగూడదు. ఆస్తామాతో బాధపడుతున్నా, శరీ రములో ఎక్కడైనా గజ్జి- తామర వంటివి వున్నా, కిడ్నీ ప్రాబ్లమ్స్ వున్నా, ఏదైనా చర్మవ్యాధివున్నా, మీరు గర్భవతిగా వున్నా, మీ తల మరీ బాడ్ కండిషనులో వున్నా, మీరు పసిబిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లి అయివున్నా,

మీరు పెన్సేన్లో వున్నా.... శిరోజములకు దై చేయకండి! “కెమికల్ డైన్” అంటే.... బజారులో అమ్మేవి. వీటితో దై చేయాలనుకున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఈ నియమాలన్నీ పాటించాలి.

హేర్ కండిషనర్స్ (మాసేజ్ లు)

పొట్టిజుట్టు - పొడుగుజుట్టుకంటే ఆరోగ్యవంతమైనది. జుట్టుకొనల విషయములో కూడా జాగ్రత్త వుండాలి. మీ జుట్టు ‘బాద్’ కండిషన్ లో వుంటే.... మంచి హేర్ కండిషనర్ ను వాడాలి. అవి మార్కెట్ లో దొరుకుతున్నాయి! అయితే.... వీటికంటే.... మీరు స్వయముగా ఇంటిలో తయారు చేసికొనుట చాల మంచిది. అందులో ముఖ్యమైనది మాసేజ్! కుదుళ్ళకు బాగా మాసేజ్ చేయతగిన వాటిలో కొన్నింటిని ఈ దిగువన ఇస్తున్నాను.

హోమ్ హేర్ కండిషనర్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - లానోలిన్, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ - కేస్తారాయిర్, 3] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్ - కోకోనట్ ఆయిల్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ - వెజిబుల్ లార్, 5] $\frac{1}{2}$ కప్ - వాటర్, 6] 1 టీ స్పూన్ - వెనిగర్, 7] 1 టీ స్పూన్ - గ్లినరిన్, 8] 1 టీ స్పూన్ - లిక్విడ్ సోప్ లేదా క్లీన్ షాంపూ.

పై ఆయిల్స్ అన్నీ కలిపి, వేడి చేయండి! లానోలిన్ ని - విడిగా ఓ గిన్నెలో వేసి నీరు కలిపి; ఆ గిన్నెను - నీరున్న పెద్ద పాత్రలో వుంచి, వేడిచేయండి! ఆయిల్స్ కి - ఈ వాటర్ ను వెంటనే కలిపి, అదంతా బాగా కలిసిపోయేలా గిలకొట్టండి! ఈ మిశ్రితమును ఒక జాడీలో పోసి కోండి! దీనిని వాడుకోవలసివచ్చినప్పుడు రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసికొని, శిరోజములకు దై చేసుకోవచ్చు. దీనికి ఒక గ్రుడ్డులోని సొనను కూడా కలిపితే ఇంకా మంచిది.

క్వీన్ హేర్ కండిషనర్ : 1] ఎగ్ లోని సొన, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ - కోస్తర్ ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్ - వెనిగర్, 4] 1 టీ స్పూన్ - గ్లినరిన్.

పైవన్నీ బాగా కలపండి! ఈ మిశ్రితమును శిరోజములకు రాయండి! వేడినీటిలో- టవల్ ను ముంచి, దీనిని తలకు చుట్టుకోండి! తరువాత కుభ్రముగా తలను వాష్ చేయండి! ఈ కండిషనర్ వాడుట వలన మీ తల ఒత్తుగా, పైనింగ్ గా, మెత్తగా వుంటుంది.

హానీ హేర్ కండిషనర్ : 1] 1 ఎగ్ లోని సొన, 2] 1 టీ స్పూన్-తేనె, 3] 2 టీ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె లేక ఆలివ్ ఆయిల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, తల వెంట్రుకల వదుళ్ళకు బాగా రుద్దండి! తరువాత పైన చెప్పిన విధముగా వేడినీటిలో తడిపిన తువ్వలును తలకు చుట్టుకుని ఆవిరి పట్టి పాంపూతో రుద్దుకోండి! ఈ విధముగా చేయుట వలన మీ జుట్టు ఆందముగా కనిపిస్తుంది.

ఆల్కాహాల్ హేర్ కండిషనర్ : 1] బ్రాండి- 2. కేబుర్ స్పూన్స్, 2] సొన- 1 గ్రుడ్డులోనిది.

గ్రుడ్డు సొనను- బ్రాండిలో కలపండి! దానిని తలకు బాగా పట్టించండి! పది నిమిషములు అలాగే వుంచండి! తరువాత క్లీన్ చేసికోండి!

రమ్ హేర్ కండిషనర్ : 1] ఒక మధ్యనైజ్ ఉల్లి పాయ, 2] 1 కప్ రమ్.

ఉల్లి పాయను ముక్కలు కోసి, రమ్ లో వేసి, 24 గంటలపాటు నానబెట్టండి! నానిన తరువాత ఉల్లి పాయలను పిండి, తీసివేయండి! ఈ మిశ్రితమును తలకు పట్టించండి! జుట్టు ఊడిపోతున్న వారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

హేర్ స్టైలింగ్ అండ్ సెట్టింగ్

“మీ జుట్టు ఎలా వున్నది? ఎలా కనిపిస్తున్నది? అది ఎలా అందముగా కనిపించాలి?” అన్నది కూడా ఆలోచించాలి. మీ బ్యూటీషియన్ సూచించిన హేర్ స్టయిల్ ప్రకారము మీరు ఫాలో అవండి! మీ శరీర నిర్మాణమును బట్టి, మీ ముఖ తీరును బట్టి మీ తలను అలంకరించుకోవాలి.

మీ ముఖము గుండ్రముగా వుంటే.... తలను పై భాగములో దువ్వి ముఖమును కవర్ చేయండి! పొడుగు జుట్టు వుంటే.... మీరసలు హేర్ స్టయిల్ వాడక్కరలేదు. పొడుగు (కోల) ముఖము అయితే.... పాపిడిని తీయండి! పొడుగు జుట్టు- కోలముఖము గలవారికి అంత అందమీయదు. కనుక.... జుట్టును కత్తిరించుకొనుట మంచిది. అలాగే ముఖము నందలి నుదురు కాస్త ఎత్తుగా కనిపిస్తుంటే.... ముఖముపైన పడేలా.... కరల్స్ జుట్టును త్రిప్పి వదలితే.... చాల అందముగా కనిపిస్తారు. నుదురు పైభాగమునందు- పాపిడి కిరుప్రక్కలా ఉన్న వెంట్రుకలను కత్తిరించి, నాలుగు రింగులు తిరిగేలా త్రిప్పండి! అవి ముఖము మీదికి వాలుతూ.... అందమును కలిగిస్తాయి.

మీది స్కేవర్ ఫేస్ మరియు పొట్టిజుట్టు గలవారు అయితే.... జుట్టును చెవుల వరకు కనిపించేలా దువ్వి, వదలండి! ఈ స్టయిల్ నందు మీరు చాల అందముగా కనిపిస్తారు.

స్నానము- సౌందర్య సంరక్షణ

అందముగా కాజాగా కనబడాలంటే.... స్నానము చేయుట మంచి దన్నారు. అయితే.... ఈ స్నానమును ఏ విధముగా చేయాలో తెలిసికోండి!

సబ్బుతో స్నానము చేయుట మంచిదే అయినా.... అది మాత్రమే సరిపోతుందనుకోకండి! చక్కని చర్మము, మంచి తలవెంట్రుకలు ఇవన్నీ ఆకర్షణకు, అందమునకు ఎంతో అవసరము!

ఇంతవరకూ సూచించిన క్రిమ్స్, లోషన్స్, ఆయిల్స్ మున్నగునవి మీకు తయారీకి అందుబాటులో వున్నాయి. వీటిని జాగ్రత్తగా చేసి, ఉపయోగించుకోండి! అయితే ఒక్కటి మాత్రము గుర్తుంచుకోవాలి. ఏదో ఒకసారి ఒకరోజు చేసి, "చర్మము నునుపు కాలేద"నీ, "శిరోజములు అందముగా తయారవలేద"ని భాదపడితే ఏమీ లాభములేదు. క్రమము తప్పకుండా చేయాలి. ఫలితము కనిపించుటకు రోజులు, నెలలు పట్టవచ్చు! కొండతీకి

వారి చర్యము తీరు ననుసరించి మరి కొద్దిరోజులు అదనముగా కూడా పట్ట వచ్చు. కాబట్టి.... క్రమము తప్పకుండా చేయండి! అప్పుడే ఫలితము వుంటుంది.

ఆహార పదార్థములు. పోషక విలువలు

కొన్ని పోషక విలువలను దిగువ తెలియ చేస్తున్నాను.

ఏపిల్ : ఈ పండు- ఆయిల్ స్కిన్స్ గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. దీనిని 'ఫేస్ వాష్'గా ఉపయోగించవచ్చును. ఏపిల్ కాయను- ముక్కలు కోసి; ఈ ముక్కలతో ముఖమును రుద్దుకొని, పదిహేను నిమిషములు అగి, కడగండి!

ఆల్మండ్ : ఆల్మండ్ ఆయిల్ చర్యమునకు మరియు తలకు చాల మంచిది. బాదముకాయలను పగులగొట్టి, దాని పప్పును- మెత్తగా నూటి, ఒక టీ స్పూన్ తీసికొని, ఇందు.... తగినన్ని నీటిలో కలిపి, ముఖమునకు రాయండి! 15 నిమిషములు అగండి! తరువాత కడగండి!

బార్లీ : బార్లీ పొడర్ ను తీసికొని ఇందులో- రెండు టీ స్పూన్స్ నిమ్మ రసము, కాసిని పాలు కలిపి; ఫేస్ మాస్క్ క్రింద తయారుచేసి రాస్తే.... ముఖమునకు బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ బాగా జరుగుతుంది. చర్యము బాగా శుభ్ర మౌతుంది.

పై మిశ్రితములో- ఒక టేబుల్ స్పూన్- తేనె, గ్రుడ్డులోని- తెల్ల సొన, ఒక టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్ రాస్తే.... ముఖము కాంతివంతముగా వుంటుంది.

బటర్ మిల్క్ : మజ్జిగ కూడ చాల చక్కని అందమును ఇస్తుంది. ఒకటి-రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ బటర్ మిల్క్ తీసికొని- ముఖమునకు రాచుకోండి! పదిహేను నిమిషములాగి కడిగిపేయండి!

ముఖమునందు- రంధ్రములు, గుల్లలు వున్న వారు దూదిని మజ్జిగలో మంచి, దీనిని ముఖము మీద వుంచండి! పది నిమిషములు అగి, చన్నిటితో ముఖమును కడగండి!

తేనె : తేనెను మంచి సౌందర్య సాధనముగా చెప్పవచ్చు. ముఖమునకు- గీతలు పడుతుంటే.... తేనెను ముఖమునకు చక్కగా రుద్దండి! పదిహేను నిమిషాలాగి, దూదితో తుడిచిన తరువాత కడగండి !

పొడి చర్మము గలవారికి- ఎగ్, తేనెలను కలిపి; రాస్తే.... చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక స్పూన్- తేనె ఒక గ్రుడ్డులోని సొవ, ఒక స్పూన్ చల్లారిన పాలు ఇవన్నీ బాగా కలిపి, ముఖమునకు మెడకు, బాగా పట్టించి; 20 నిమిషము లాగండి ! అప్పుడు కడిగిపేయండి !

జిడ్డు చర్మము గలవారు- అర టీ స్పూన్- తేనె, అరస్పూన్- నిమ్మరసము, అరస్పూన్- ఫుల్లర్స్ ఎర్త్ (ముత్తాన్ మట్టి లేదా చప్పడు మట్టి) నీటితోపాటు అవసరము అమకుంటే కొద్దిగా నీరు లేక రోజ్ వాటర్ ఇవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును ముఖమునకు రాచుకోండి !

లెమన్ : నిమ్మరసము కూడా సౌందర్యము నిచ్చుటలో బాగా పని చేస్తుంది. అయితే.... ఇది పొడి చర్మము గలవారికి, సున్నితమైన చర్మము గలవారికి అంత మంచిదికాదు. ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి, మందమైన చర్మము గలవారికి బాగా పని చేస్తుంది. పాలు, నిమ్మరసము, చిటర్ మిల్క్-లను సమభాగములుగా మిశ్రితము చేసి; ముఖమునకు పట్టించండి ! ఇది మీకు మంచి రంగును తెస్తుంది.

షాంపూతో తలంటుకున్న తరువాత నిమ్మరసమును కొద్దిగా నీటిలో కలిపి.... తలకు రాస్తే.... చాలా మంచిది.

రెండు టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్ వాటర్, ఒక టీ స్పూన్- నిమ్మరసము కలిపి; రాస్తే.... తల తెల్లబడుతున్న వారికి మంచిది.

పాలు : పాలు కూడా అత్యద్భుతమైన సౌందర్య పోషకము ! హాఫ్ ఫ్లెట్ పాలు, ఒక నిమ్మకాయలోని రసము కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ముఖమునకు రాచుకోండి !

ముఖమునకు ఎండదెబ్బ తగిలితే.... అర ఫ్లెట్ పాలలో- ఒక

పైంట్ బైకార్పొనెట్ ఆఫ్ సోడా కలిపి; రాచుకొంటే.... నివారణ లభిస్తుంది.

పొడి చర్మము గలవారు- పాలు, తేనె, బాదము పప్పుల మిశ్రితమును రాచుకొంటే.... మంచి ఫలితము కలుగుతుంది.

ఆయిల్ చర్మము గలవారు- ఫేస్ మాస్క్స్ మరియు బేకరీలలో ఉపయోగించే ఈస్ట్ను- పాలలో కలిపి, రాచుకొంటే.... చాల మంచిది.

కర్ద్ : పెరుగుకూడా చాల వాటికి వాడవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్- పెరుగు ఒక టేబుల్ స్పూన్- పుల్లర్స్ ఎర్త్, ఒక టీ స్పూన్- పుడినా ఇవన్నీ కలిపి; ముఖమునకు రుద్దండి! పదిహేను నిమిషముల సేపు అగి కడగండి!

పెరుగు- బిరుసు జాట్లు గలవారికి చాల మంచిది. తలను- మూడు నిమిషములపాటు పెరుగుతో రుద్దండి! తరువాత దానిని కడిగివేయండి!

పెరుగు- ఫేస్ మాస్క్స్ నందు చేతులు-కాళ్ళను మృదువుగా నుంచుటకు వాడవచ్చు. ఇది చాల చల్లదనమును మృదుత్వమును, తాజా దనమును ఇస్తుంది.

ఎగ్ : ప్రపంచములో ఇది చాల పురాతన కాలము నుండి సౌందర్య సాధనముగా వాడబడుతున్నది. మనవారు ఎప్పటినుండో.... గ్రుడ్డును- రకరకములుగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

బార్లీ, తేనె, కోడిగుడ్డు తెల్ల సొనల మిశ్రితము 'ఫేస్ మాస్క్'గా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని 'హేర్ కండిషనర్'గా కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

రెండు కోడి గ్రుడ్డును- పగులగొట్టి, ఒక గ్లాస్ రమ్లో కలిపి; ఈ మిశ్రితమును- తలకు రాచుకోండి! ఇరవై నిమిషములపాటు అలాగే వుంచి, తరువాత కడిగివేయండి!

గోరువెచ్చని నీటిలో- ఒక గుడ్డులోని సొన, ఆల్మండ్ ఆయిల్- రెండు స్పూన్స్, ఒక టేబుల్ స్పూన్- కాగి చల్లారిన పాలు, ఒక చుక్క కేంఫర్ నీటిని మిశ్రితము చేసి రాస్తే.... క్లీనర్ గా బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

సూర్య నమస్కారములు

మనదేశములో - అనాదిగా సూర్యనమస్కారములనుచేయు సదాచారమున్నది. సూర్య నమస్కారములను ఆవరించుట వలన.... శారీరక ఆరోగ్యము కలుగుటయే గాక.... చక్కని సౌష్ఠవముతో కూడిన సౌందర్యము కూడ సిద్ధించగలదు.

సూర్య నమస్కారముల వలన మన శరీరమునకు చక్కని ఆకృతి కూడ సిద్ధించగలదు. వీటిని ఈ క్రింది విధముగా ప్రతిరోజూ చేయగలిగితే చాల మంచిది.

భంగిమ 1 : సూర్యునికి ఎదురుగా - నిటారుగా నిలబడి రెండు చేతులనూ - గుండెల దగ్గరకు చేర్చి, నమస్కారము చేయండి ! చేతులు రెండూ గుండెలకు భాగ దగ్గరగా వుండాలేగాని.... గుండెలను అంటుకోకూడదు.

భంగిమ 2 : నిటారుగా నిలబడి, వెన్ను భాగమును వంచి చేతులను - తల కిరువైపులా బారుగా పైకి చాపండి !

భంగిమ 3 : కాళ్ళు వంగకుండా నడుము వలకు వంచి, రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళ బొటనప్రేళ్ళను అంటుకోండి !

భంగిమ 4 : ఎడమ కాలిని వంచి, మోకాలి ప్రక్కగా కుడి చెయ్యిని క్రిందకు ఊతముగా వుంచి, కుడికాలిని మెల్లగా వెనుకకు వంచి, ఈ కాలిని - చాపగలిగినంత వలకు వెనుకకు చాపుము !

భంగిమ 5 : రెండు అటచేతులను నేలమీద ఆనించి, ముందుకు వంగి - శరీరమును బారుగా వెనుకకు చాపి మునిగాళ్ళమీద, అటచేతులమీద శరీర భారమును ఉంచి, పైకి లేపి, ముఖమును సూర్యునికి అభిముఖము చేయండి.

భంగిమ 6 : శరీర బరువును మోకాలి మీద, గుండెలమీద వుండేలా - రెండు చేతులను వంచి, నేల కానించి, మోకాళ్ళను వంచి, కొద్దిగా నడుమును పైకి లేపండి !

భంగిమ 7 : తొడల మీద, చేతుల మీద శారీరక బరువును వుంచి, తూర్పు ముఖముగా చూడండి! ఛాతీని మాత్రము నిటారుగా ఉంచాలి. పాదాల వ్రేళ్ళు మాత్రమే నేలకు తగలాలి.

భంగిమ 8 : చేతులను నేలపైన వుంచండి! కాళ్ళు వంగకుండా నిటారుగా వుండాలి. నడుము, పీఠుదులు పైకి రావాలి. ఈ భంగిమలో నడుమును వంచండి! క్రిందికి చూడండి! తొడలు బలముగా వుండుటకు ఈ విధముగా చేయండి!

పెడల్ భంగిమ : వెల్లకిలా పడుకుని, చేతులు రెండూ నడుము క్రింద పెట్టి, ముఖమును పైకి ఎత్తండి! మోకాలి దగ్గట కొద్దిగా వంపుతో రెండు కాళ్ళూ ఎడముగా వుంచండి!

పైకిల్ పెడల్ ఆకారములో వుండే ఈ ఎక్స్‌ర్‌వైజ్‌ను చేయుట వలన మీ తొడలు బాగా గట్టిపడి బలముగా వుంటాయి.

వ్యాయామ జాగ్రత్తలు : ఎక్స్‌ర్‌వైజ్‌లు చేసిన తరువాత.... కాఫీ, టీలు త్రాగుట కంటే.... పండ్లరసములను త్రాగుట చాల మంచిది. అందముగా కనిపించుట అన్నది ఒక్క ముఖము తీరుని బట్టే రాదు. ఎన్నో వియమములను పాటించాలి. శరీరములోని ప్రతి భాగమునకు తగిన పోషణ వుండాలి. శ్రద్ధ పరిశ్రమతో ఇది ముడిపడి వుంటుంది. కాలిగోరు నుండి, తల వెంట్రుకల వలకూ మీరు తీసుకునే శ్రద్ధ-జాగ్రత్తలమీదే మీ నుందర రూపము ఆధారపడి వుంటుంది.

— ★ —

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A. గారి...

'ALL IN ALL' జనరల్ నాలెడ్జ్

వెల : Rs. 10-00.

వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక, వైద్యాది పలు ప్రపంచ విశేషములతో- సంక్షిప్తముగా, ఉపయుక్తముగా కూర్చబడిన గ్రంథము!

శేష 'ప్రజాచరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

వివిధ		"విశ్వా D. అదినారాయణ రావు గారి..."	
యన సిద్ధాంత గారి...		చిన్నాది పేర్లు	20/-
ము	20/-	చిట్టా వైద్యం	16/-
వ్రత రత్నావళి	24/-	చిట్టా వైద్యం-2	18/-
చంద్రక	18/-	తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	16/-
సారము	15/-	555 బాలీ జిక్కు	15/-
స్రము	25/-	స్త్రీలకు చిట్టాలు	16/-
తంత్ర పద్య	24/-	'అశా ప్రపంచ' రాయప్రోలు రథాంగపాటి గారి...	
యోగ సాధన	15/-	గృహవాస్తు దర్శనం	12/-
శక్తి	15/-	తెలుగు వ్యాకరణము	15/-
	15/-	పిర్తి సాయి నాథ చరిత్ర	
హ ఫలితాలు	12/-	(పారాధునిక గ్రంథము)	18/-
పూజ	10/-	హనుమద్వైభవము	
మాల	12/-	(పారాయణ గ్రంథము)	18/-
మార్గాలు	10/-	హనుమద్విజయము	20/-
మద్రక శాస్త్రము	15/-	తెలుగు - వెలుగు	18/-
	20/-	మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
రహస్యాలు	10/-	స్తోత్ర ప్రభాకరము	15/-
బాలం	10/-	హాస్య కథలు	12/-
దనము	15/-	భారతీయ కామకళా శాస్త్రము	16/-
ల నారికి ఫలితాలు	6/-		
లు	రాశి 18 4/-	'అశా ప్రపంచ' "శ్రీ చిత్ర" పురాణవంశ గారి...	
ఫలదీపిక	15/-	శ్రీ మహాలక్ష్మీ నిత్య పూజ	6/-
లితాలు	6/-	దాంపత్య కామకళి	15/-
కము వేయడమెలా ?	20/-	అయుర్వేదమ్	18/-
పి, M.A. గారి...		లనుదిన ధర్మాలు	15/-
గ్గ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్		★ నామ జపం - జపఫలం	6/-
I "పార్ట్" అభి స్పీచ్	15/-	★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	15/-
II "టెస్ట్"	15/-	★ కలియుగదైవం-కల్యాణ ఘట్టాలు	15/-

L. రత్నాబి, సూర్యకుమార్, K.S.N. మూర్తి, వేగుంట జ్యోతి గార్ల...			
మీకు కావలసినది ?	16/-	పరిక్షలలో... ఫస్ట్ క్లాస్ మీదే ...!	16/-
గం సస్పెన్స్	20/-	బ్యూటీ గైడ్	20/-

మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్లో లేవు. స్టాక్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్లో ఉన్నవి.